Sportowiec



Nr 15 1—15 sierpnia
CENA 30 ZŁ

Fot. St. Zieliński

Prezydent RP Bolesław Bierut odznaczył w dniu Święta Odrodzenia orderem „Sztandar Pracy" II klasy, mistrzynię świata w gimnastyce — Helenę Rakoczy. Znakomita zawodniczka otrzymała jednocześnie najwyższą nagrodę Głównego Komitetu Kultury Fizycznej w wysokości 200 tysięcy złotych. W telegramie wysłanym do Warszawy, Helena Rakoczy wyraziła podziękowanie za zaszczytne wyróżnienie i przeznaczyła połowę otrzymanej nagrody na fundusz ofiar agresji amerykańskiej w Korei, wzywając wszystkich nagrodzonych w dniu 22 lipca sportowców polskich do zamanifestowania w podobny sposób solidarności z bohaterskim ludem Korei.

SPORT w obiektywie



Na gimnastycznych mistrzostwach świata w Bazylei (Szwajcaria) nasza czołowa gimnastyczka Helena Rakoczy odniosła wielki triumf zdobywając cztery pierwsze miejsca i tytuły mistrzyni świata: w wieloboju gimnastycznym, w ćwiczeniach wolnych, w ćwiczeniach na równoważni i w skoku przez konia. Helena Rakoczy zdobyła ogólne mistrzostwo świata w gimnastyce kobiet na rok 1950. Na zdjęciu Helena Rakoczy w gronie polskich gimnastyczek (druga od lewej w górnym rzędzie).

(Fot. W. Zarzycki)



Po czterodniowych zaciętych walkach zakończony został w dniu 16 lipca międzynarodowy turniej szachowy w Szczawnie-Zdroju, poświęcony pamięci mistrza Przepiórki. Turniej wygrał zdecydowanie arcymistrz radziecki Keres.

Po prawej: Mistrzostwa Polski w biegu maratońskim przyniosły zwycięstwo Osińskiemu (Unia Szczecin), który na przeszło 42 km trasie tego ciężkiego, wymagającego wielkiego wysiłku biegu pokonał 12 najlepszych długodystansowców.

(Fot. WAF)



W Krakowie odbyły się dnia 16.VII szosowe mistrzostwa kolarskie Zw. Zawodowych. W wyścigu zwyciężył Wrzesiński przed Nowoczkiem

W Gdyni odbyły się 4-dniowe mistrzostwa sportowe Marynarki Wojennej. Na zdjęciu: mat Królikowski (mistrz) w czasie walki zapaśniczej ze st. marynarzem Ceglą (wicemistrz).

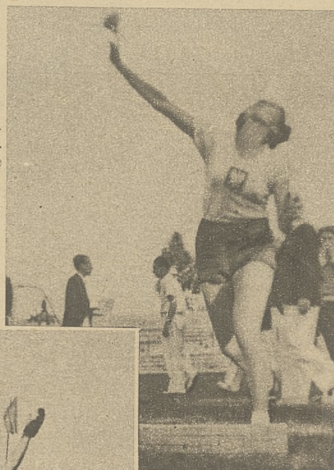
(Fot. WAF)

MIĘDZYNARODOWE ZAWODY LEKKOATLETYCZNE POLSKA -- WĘGRY

W dniach 15 i 16 lipca na Stadionie W. P. w Warszawie odbyły się międzynarodowe zawody lekkoatletyczne Polska - Węgry, które zakończyły się zwycięstwem reprezentacji węgierskiej: drużyna męska wygrała spotkanie w stosunku 122 : 79, żeńska 67 : 39.

Jedną z przyjemnych niespodzianek było pobicie przez Ronczewską rekordu Polski w skoku wzwyż kobiet. Na zdjęciu Ronczewska w momencie przejścia poprzeczki na rekordowej wysokości 151 cm.

(Foto Api-Małek)



Tym rzutem Bregulanka zdobyła pierwsze miejsce w rzucie kulą.

(Fot. W. Zarzycki)



Nemeth (Węgry) rekordzista świata w rzucie młotem.

(Fot. W. Zarzycki)



Adamczyk w skoku w dal (7,14 m). Tym wynikiem zajął I miejsce w tej konkurencji.

(Fot. W. Zarzycki)



Zwycięzca biegu na 100 m Kiszka (drugi od prawej) na mecie.

(Fot. WAF)

TRZEBA WZMÓC PRACĘ POLITYCZNO-WYCHOWAWCZĄ W SPORCIE

HENRYK HUBERT

Niedawno odbyła się we Wszechzwiązkowym Komitecie Kultury Fizycznej i Sportu ZSRR narada kierowników politycznych ligowych drużyn piłkarskich, poświęcona zagadnieniu pracy polityczno-wychowawczej z kadrą zawodniczą. Narada ta została poprzedzona obszernym artykułem A. Basmanowa, zamieszczonym w 71 numerze „Radzieckiego Sportu". W artykule autor przeprowadza ocenę osiągnięć ligowych zespołów radzieckich na podstawie wyników ich tegorocznych spotkań. Podkreślając wzrost klasy piłkarskiej poszczególnych drużyn, jak „Zenit", „Skrzydła Sowietów", moskiewskiej „Lokomotiw" i innych, Basmanow szczegółowo analizuje sytuację wynikłą w czołowych drużynach radzieckich — w moskiewskim „Dynamo" i „Torpedo", które w bieżącym sezonie odniosły szereg porażek.

Jak to się stało, że Dynamowcy, którzy wnieśli niemały wkład w dzieło stworzenia radzieckiej szkoły piłkarskiej opartej na zespołowości, agresywnym stylu gry w ataku, odporności obrony, zdobyli w obecnym sezonie zaledwie 12 punktów w 13 grach, wykazując przy tym brak energii i inicjatywy w grze?

Ten stan rzeczy ma swoje głębokie przyczyny. Upojeni zeszłorocznymi sukcesami gracze wraz ze swoimi trenerami, zlekceważyli przygotowawczą zaprawę przed rozpoczęciem sezonu. Główne nadzieje pokładano w nowopozyskanych graczach. W rezultacie drużyna nie stanowi zgranego i scementowanego kolektywu. Najważniejsze co należy zarzucić Dynamowcom — to brak w drużynie koleżeńskiego ducha i wzajemnego zrozumienia. Przyczyną tych poważnych niedostatków, jest niedostateczny stan pracy polityczno-wychowawczej w zespole. Podobny stan rzeczy istnieje w drużynie „Torpedo".

Poruszone przez A. Basmanowa zagadnienie zostało szeroko omówione na naradzie kierowników politycznych drużyn w referacie kierownika wydziału piłki nożnej i hokeja, tow. Sawina, który wskazał na braki w pracy polityczno-wychowawczej w niektórych klubach. Referat wywołał ożywioną dyskusję, w toku której dyskutanci krytycznie i samokrytycznie omawiali postawione zagadnienie.

Mamy warunki do rozwoju sportu — trzeba wychować sportowców

Zagadnienie poruszone w artykule A. Basmanowa i będące przedmiotem szerokiej dyskusji we Wszechzwiązkowym Komitecie Kultury Fizycznej i Sportu ZSRR, zagadnienie pracy polityczno-wychowawczej, powinno stać się obecnie centralnym zagadnieniem sportu Polski Ludowej.

Polska Ludowa, stworzyła warunki dla właściwego rozwoju ludowego sportu, będącego przedmiotem szczególnej troski i opieki Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej i Rządu.

Sport nasz uzyskał mocne podwaliny po powołaniu Głównego Komitetu Kultury Fizycznej, wojewódzkich, powiatowych i miejskich komitetów i ujęciu kultury fizycznej i sportu w ramy zrzeszeń.

Nieustannie poprawia się stan bazy materialnej, rusza budownictwo sportowe i przemysł sportowy, mamy już pewne osiągnięcia w dziedzinie szkolenia kadr kultury fizycznej i sportu, powstał system odznaki SPO, gwarantujący masowy charakter kultury fizycznej i sportu.

Ale dotychczas odczuwa się brak tak zasadniczego współczynnika, stanowiącego o jego treści i charakterze, jakim jest system pracy polityczno-wychowawczej. Potężny gmach może stanąć tylko na potężnym fundamencie, dlatego też zagadnienie pracy polityczno-wychowawczej winno obecnie, kiedy fundamenty rosną, nabrać należnej mu wagi i znaczenia.

Wydać zdecydowaną walkę pozostałościom burżuazyjnego sportu

Sport jest ważnym środkiem kształtowania socjalistycznej moralności i współczynnikiem socjalistycznego wychowania. Na kanwie omawianej wyżej dyskusji ostro występują wielkie zaległości naszego sportu w dziedzinie jego wychowawczej treści, na odcinku pracy polityczno-wychowawczej z zawodnikami, działaczami, sędziami sportowymi, a więc z tymi, którzy mają prowadzić i wychowywać wielotysięczne rzesze sportowców i entuzjastów sportu, którzy winni być przodownikami masowego ruchu sportowego, przygotowującego społeczeństwo do pracy i obrony, do budowy socjalistycznej ojczyzny.

Sport Polski Ludowej jest również frontem walki klasowej, jest terenem zwalczania burżuazyjnych pozostałości i nawyków w świadomości i działaniu sportowców, działaczy i zwolenników sportu.

Wystarczy przerzucić szpalty pism sportowych, by przekonać się jak wielka czeka nas robota na tym odcinku. Sprawozdania z meczów roją się od wzmianek o braku woli zwycięstwa, o braku zespołowego zrozumienia, o objawach zdziczenia sportowego na boiskach.

Więcej krytyki i samokrytyki

W działalności drużyn, klubów i zrzeszeń rzadko gości uczciwa i rzeczowa krytyka i samokrytyka. Nie stworzyliśmy dotąd atmosfery publicznego potępiania niesportowych wyczynów. Nakładane na poszczególnych zawodników kary i nagany są często przyjmowane przez drużyny, kierowników i kibiców, nie jako słuszne pociągnięcia wychowawcze, a jako spadające na drużynę klęski, zmniejszające jej szanse w rozgrywkach.

Konsekwencje dyscyplinarne wyciągane przez poszczególne związki sportowe, są bardzo często stosowane w sposób oportunistyczny, opierający się na buchalterii kalendarza i tabeli rozgrywek. Daty nakładanych kar ustalane są często z takim wyliczeniem, aby zawodnik mógł wziąć jeszcze udział w zbliżających się zawodach.

Zbyt często przejawy niezdrowego lokalnego szowinizmu klubowego, a zbyt mało troski o czystość moralną sportu.

W sprawozdaniu z jednego z meczów drużyny „Budowlanych" z Chorzowa, sprawozdawca sportowy napiętnował zachowanie się reprezentanta Polski — Barańskiego, który niezadowolony z wprowadzenia do drużyny młodych graczy, w poczuciu solidarności z usuniętymi „kumplami", starał się kompromitować debiutantów. Jeśli tak było w rzeczywistości, to jakie stanowisko zajęła drużyna, co zrobiło kierownictwo klubu i zrzeszenia, jak zareagował Wojewódzki Komitet Kultury Fizycznej, na ten szkodliwy objaw niesportowego zachowania się gracza? Czy wystarczy podawanie w prasie sportowej natatek o przewinieniach i suchych komunikatów o nakładanych karach, bez prowadzenia kampanii prasowej, dla zmobilizowania opinii sportowej przeciwko huligaństwu. Ukazujące się tu i ówdzie zdrowe wypowiedzi publicystów sportowych są jeszcze zbyt odosobnione, by mogły zastąpić właściwą akcję prasową.



Niewielu mamy jeszcze działaczy sportowych w kierownictwach drużyn i klubów, którzy należycie troszczą się o osobisty rozwój powierzonych ich opiece zawodników, o podnoszenie ich ogólnego, kulturalnego, fachowego poziomu, o zapewnienie im spokojnej przyszłości, gdy przeminą lata czynnego udziału w sporcie.

Musimy się nauczyć kolektywnej pracy

Specjalnego omówienia wymaga problem politycznego uświadomienia zawodników, których sportowe osiągnięcia nie są przecież celem samym w sobie. Przecież wśród czołowych sportowców chcemy widzieć przodowników na tym odcinku, a nie ludzi oddanych jakiemuś abstrakcyjnie i kosmopolitycznie pojętemu sportowi. A ta, tak niezmiernie ważna dziedzina pracy leży niemal odłogiem. Czy w wielu klubach i drużynach istnieje praca partyjna i młodzieżowa? Czy często odbywają się zebrania sportowców, członków Partii i ZMP, poświęcone pracy sportowej w klubie i drużynie?

Posiadamy wielu wybitnych sportowców, ale nie posiadamy wybitnych zespołów sportowych. Notujemy indywidualne zwycięstwa lekkoatletów, bokserów, narciarzy, pływaków, a w większości wypadków ponosimy zespołowe porażki w piłce nożnej, hokeju, koszykówce, czy w piłce wodnej.

Mamy doskonałych sprinterów, ale nie potrafią oni należycie współdziałać ze sobą, wymieniając pałeczkę w sztafetach. Wszędzie tam, gdzie wchodzi moment współdziałania, notujemy swoje słabości. To nie jest kwestia przypadku i nie można tego zjawiska tłumaczyć wyłącznie brakami technicznymi czy taktycznymi.

Jest to niewątpliwie zagadnienie nastawienia psychicznego, nie zrozumienia istoty zespołowego wysiłku. A więc — jest to przede wszystkim zagadnienie pracy polityczno-wychowawczej.

Jeżeli notujemy jednak coraz więcej pozytywnych objawów w naszym sporcie, to nie powinno to być rezultatem działania poszczególnych działaczy czy zawodników, ale opracowanego systemu pracy polityczno-wychowawczej. Musimy stworzyć kadry pracowników politycznych w sporcie, a źródłem wzrostu nowych kadr jest podnoszenie ich poziomu wiedzy i troska o ich rozwój społeczno-ideologiczny.

Oprzeć się na doświadczeniach radzieckich

Musimy opierać się na doświadczeniach radzieckich, zastosować metody wychowawcze, które winny być wpojone wszystkim kierownikom i trenerom. Musimy uświadomić ogół naszych sędziów sportowych o wielkiej roli wychowawczej, jaką winni spełnić nie tylko w stosunku do zawodników, ale i do tysięcznych rzesz widzów.

Wydział propagandy GKKF winien stać się ogniwem kierującym całością pracy polityczno-wychowawczej, agitacyjno-propagandowej w sporcie. Prasa sportowa powinna stać się potężnym środkiem wychowawczym, a nie tylko informacyjnym.

Trzeba usprawnić system dyscyplinarny, jako ważny środek wychowania sportowca. Należy pomyśleć o zaktywizowaniu członków Partii i ZMP, biorących udział w życiu sportowym; oni właśnie muszą przodować w walce o właściwe polityczne i moralne oblicze naszej kultury fizycznej i sportu. Zagadnienie pracy polityczno-wychowawczej powinno stać się obecnie centralnym zagadnieniem dla kierownictwa i aktywu naszego sportu.

WPROWADZAMY

KLASYFIKACJĘ SPORTOWĄ

Wykonując zalecenie Biura Politycznego KC PZPR, Prezydium Głównego Komitetu Kultury Fizycznej, dla stworzenia sprzyjających warunków na bazie masowego wychowania fizycznego i osiągnięcia jak najlepszych wyników w wyczynach sportowych zawodników i zespołów, podjęło uchwałę o ustanowieniu klasyfikacji sportowej w gałęziach sportu, uprawianych w Polsce.

Obecny stan umasowienia sportu i poziom osiągnięć naszych sportowców nie nadąża za wzrostem kultury i nie wykorzystuje w pełni istniejących możliwości rozwojowych, nie spełniając tym samym zadań postawionych ruchowi sportowemu przez Partię i Rząd.

Wprowadzenie klasyfikacji sportowej w poszczególnych gałęziach sportu umożliwi wychowanie i wyłowienie nowych, młodych kadr utalentowanych sportowców, przyspieszając rozwój sportu wyczynowego w skali europejskiej, w skali światowej.

Klasyfikacja sportowa jest oparta na stopniowym przesuwaniu sportowców z klasy do klasy, w miarę wzrostu wyników sportowych i ma na celu ustalenie jednolitych zasad klasyfikacyjnych, pobudzenie sportowców do podnoszenia poziomu sportowego (wyników), podnoszenie jakości pracy szkoleniowo-sportowej, podnoszenie nauczania w kołach sportowych oraz kontrolę pracy kadr instruktorskich i trenerskich.

Zaliczanie do poszczególnych klas, których jest pięć, a to: mistrzowska, pierwsza, druga, trzecia i młodzieżowa, następuje na podstawie norm, ustalonych przez poszczególne Związki Sportowe — określonych czasem, przestrzenią, wagą, liczbą i ilością zwycięstw lub udziałem w zawodach. Wyniki muszą być osiągnięte w oficjalnych zawodach, jak Mistrzostwa Polski, zawody międzynarodowe lub inne, zatwierdzone w rocznym kalendarzu danej gałęzi sportu.

W zależności od posiadanej klasy, zawodnikom przysługują pewne uprawnienia, jak: opieka w życiu codziennym, bezpłatny lub ulgowy wstęp na zawody, pierwszeństwo przy zgłaszaniu się na sędziów, instruktorów, trenerów, skrócony okres praktyki oraz korzystanie z wszelkich uprawnień, jakie są stosowane dla sportowców.

Dla zorientowania czytelników w normach, które trzeba uzyskać dla poszczególnych klas, przytoczę tabelę projektowanych norm klasyfikacyjnych uzgodnioną ze Związkiem Lekkoatletycznym.

Normy te dotyczą kobiet.



Rekordzistka ZSRR w rzucie oszczepem — Czudina
(Fot. Film Polski)

PROJEKTOWANE NORMY KLASYFIKACJI SPORTOWEJ W POLSCE

L. p	Konkurencja	Rekord Polski	Klasa mistrzów	Klasa I	Klasa II	Klasa III	Klasa młodź.
1.	Bieg 60 m	7.3	7 8	8.1	8.6	9.2	9.8
2.	„ 100 „	11.6	12.5	13'0	13.6	15.0	16.0
3.	„ 200 „	23.6	26 2	27.6	29.0	33.0	35.0
4.	80 pł.	12.2	12.5	13.2	13.8	16.0	—
5.	Skok w dal	6.03	5.50	5.00	4.60	3.80	3.50
6.	„ wzwyż	151	1.50	1,40	1.30	1,20	1.10
7.	Pchnięcie kulą	13.21	12.40	10.50	9.50	7.50	6.00
8.	Rzut dyskiem	46.32	39.50	34.00	30.00	22.00	20.00
9.	Rzut oszczepem	44.03	39.00	34.00	30.00	24.00	20.00

Uwaga: W biegach na 60, 100, 200, 80 płotki oraz w rzutach i skokach wzwyż, wynik musi być uzyskany dwukr otnie w ciągu sezonu.

Dla porównania podaję również nor my Jednolitej Wszechzwiązkowej Klasyfikacji Sportowej w ZSRR.

L. p	Konkurencja	Klasa mistrz.	Klasa I	Klasa II	Klasa III	Klasa młodzież
1	Bieg 60 m	—	—	—	—	9.00
2	„ 100 m	12.1	12.5	13.00	14.0	15.0
3	„ 200 m	25.2	26.2	28.0	30.0	32.0
4	„ 80 pł.	11.7	12.2	13.0	14.0	15.0
5	Skok w dal	5.70	5.35	4.90	4.35	3.80
6	„ w zwyż	1 58	1 50	1.40	1.25	1.15
7	Pchnięcie kulą	13.75	12.50	11.25	9.75	8.25
8	Rzut dyskiem	46.00	41,00	35.00	28 00	21 00
9	Rzut oszczepem	46.00	42.00	36.00	29.00	22,00



Rekordzista Polski w rzucie kulą — Łomowski (Fot WAF)

Klasyfikacja sportowa, wzorowana na Jednolitej Wszechzwiązkowej Klasyfikacji Sportowej, której wprowadzenie w życie postawiło sport Związku Radzieckiego na czele sportu światowego, dzięki wynikom osiągniętym przez sportowców radzieckich, ma również i u nas służyć rozwojowi zdrowia fizycznego i celom obrony pokoju.

Wprowadzenie klasyfikacji sportowej pozwoli na stworzenie nowych, wyższych form współzawodnictwa indywidualnego i zespołowego i w połączeniu z odznaką „Sprawny do Pracy i Obrony" będzie podstawą jednolitego systemu wychowania fizycznego młodzieży oraz pracujących miast i wsi.

Henryk Czarnik.

PO SPOTKANIACH MIĘDZYNARODOWYCH W SIATKÓWCE

Spotkanie Rumunia — Polska zakończyło sezon letni w polskiej piłce siatkowej, będąc ostatecznym egzaminem naszych najlepszych siatkarek i siatkarzy. Uwidoczniło ono u mężczyzn zupełnie wyraźnie postęp.

Przede wszystkim wyraźna jest poprawa ruchliwości graczy w polu, a więc dużo lepsza gra w obronie. Dalej — nie tylko u graczy reprezentacji, ale we wszystkich drużynach, widoczne jest dążenie do przyspieszenia gry i jej urozmaicenia. Wszyscy stosują już ścięcia z obu skrzydeł oraz przerzutki, dążąc przy tym do wystawienia piłki z pierwszego odbicia i ścięcia bezpośredniego za drugim uderzeniem piłki.

Gorzej jest z zastawianiem. Owszem, w drużynie reprezentacyjnej należy stwierdzić poprawę w tym kierunku i częste stosowanie z powodzeniem dwu lub nawet trójbloku. Nie można tego jednak powiedzieć o zespołach klubowych lub szkolnych, których sposób zastawiania pozostawia jeszcze wiele do życzenia.

Na co powinni nasi siatkarze zwrócić szczególną uwagę, dla usunięcia popełnianych błędów? — Przede wszystkim na dalszą pracę nad odbiciem piłki — aby wystawienia z pierwszego odbicia nabrały pewności, a przestały być jak dotychczas, raczej przypadkowe. Dalej — wobec ogólnego dążenia do zastosowania co najmniej dwójbloku, a czasem nawet trójbloku — do przejścia z systemu obrony, z dwoma graczami w tyle boiska, na pozostawienie tam jedynie jednego gracza obrony (obojętnie którego — raczej prawego), a mocniejsze pokrycie środka boiska. Następnie — przestrzeganie tego, aby zawodnicy linii ataku ustawiali się pod samą siatką już przed blokiem, tak, by móc wyskoczyć do zastawienia w górę lub w bok — **nigdy w przód.** Unika się przez to przełożenia rąk lub przekroczenia linii środkowej.

Wobec większej, jak poprzednio, ruchliwości naszych graczy (co można już było stwierdzić na finałach o puchar zimowy PZKSS- nie powinno się już obecnie dążyć do szablonowego ustawiania środkowego obrońcy zupełnie blisko blokujących, gdyż pilnując w dalszym ciągu odbicia piłek „plasowanych" tuż za graczem zastawiającym winien on jednocześnie kryć pole ścięcia na środku boiska w strefie granicznej pola nie chronionego przez blok (patrz. rys.).

W przeciwieństwie do mężczyzn, w drużynach żeńskich widać spadek poziomu gry; co gorsze — nie widać żadnych prób do jej urozmaicenia. Zawodniczki starsze grają gorzej, jednocześnie zaś hamują przeprowadzenie zmiany systemu gry, co tak dodatnio wpłynęło na postęp siatkarzy. Owszem, mamy wiele pełnowartościowych jednostek młodszych, indywidualnie dobrze już wyszkolonych, z Zakrzewską, Gruszczyńską, Serwatko, Kubiak, Tomaszewską lub Szczawińską na czele, jednak wykorzystanie ich będzie mogło zaistnieć jedynie przy jednoczesnym nauczeniu zawodniczek nowoczesnych zasad, a wykorzenieniu, szczególnie u starszych siatkarek, gry szablonowej do trzech uderzeń oraz nauczeniu je **zupełnego** podporządkowania jednostek celom akcji zespołu.

Najgorzej w drużynach żeńskich przedstawia się zastawianie i ruchliwość w polu. Konsekwencją zaś braku tej ostatniej są: niedokładne podania piłki, a przede wszystkim obrona. Również zagrywki, które u klasowych siatkarzy obecnie nie pozostawiają wiele do życzenia, u kobiet — nawet reprezentantek Polski — są często b. słabe. Wiele zawodniczek nie stosuje zupełnie zagrywki agresywnej (tenisowej lub hakiem), przy tym procent zepsutych serwów jest stanowczo zbyt wielki. Dlatego też w celu poprawy gry naszych siatkarek należy zerwać z dawnym systemem specjalizacji i zmusić zawodniczki, nawet przez usunięcie wybujałych indywidualności z drużyn, do gry urozmaiconej — z przerzutkami oraz bezwzględnego zastosowania bloku i to dwójbloku, zmieniając jednocześnie, odpowiednio do tego, taktykę gry obronnej.

Chcąc utrzymać nasze przodujące stanowisko w siatkówce żeńskiej, trzeba to zrobić jak najszybciej tak, by najbliższy już sezon mistrzostw (tj. letni 1951 r.) mógł być sprawdzianem, czy dokonane przeobrażenia zostały przeprowadzone właściwie.

Ponieważ te radykalne zmiany, które przechodzą nasze drużyny, zarówno męskie, jak i żeńskie, wymagają wielu prób i egzaminów, w okręgach zaś wobec zbyt małej ilości pełnowartościowych zespołów próby takie byłyby niemożliwe, niezmiernie ważną rzeczą jest wprowadzenie już w przyszłym sezonie „Ligi piłki siatkowej", dając przez to możność spotykania się ze sobą czołowym drużynom polskim. Jednocześnie, przez przejście tzw. czołówki do Ligi, umożliwi się drużynom słabszym kontakt z zespołami innych okręgów w mistrzostwach Polski i podciągnięcie przez to ich poziomu.

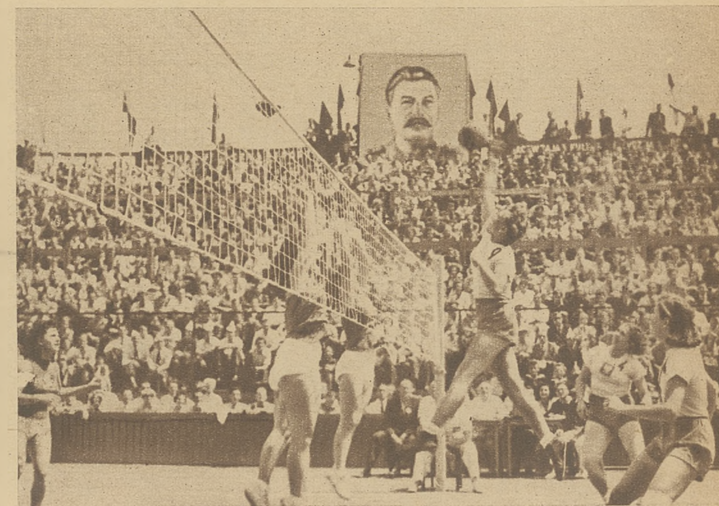
Uwaga:

O wartości naszych reprezentacyjnych siatkarzy jako zespołu świadczy choćby niemożność bezwzględnego wyróżnienia kogoś, jak to się dzieje u kobiet. Owszem, np. Grodecki wybija się swoimi „bombami", Policewicz — ścięciami i b. skutecznymi zagrywkami; jednak są to tylko pewne elementy — inne, jak np. blok, uzupełniają pozostali gracze, tworząc wspólnie zwartą całość, czego absolutnie nie można powiedzieć o zespole żeńskim.

Romuald Wirszyłło.



Prawidłowy blok podwójny. Zastawiają Pindelski i Policewicz; w głębi z lewej — Grodecki (Polska — Rumunia)
Fot. API



Przepisowe ścięcie z rozbiegu i wyskoku z jednej nogi. Ścina Wojewódzka (Polska — Rumunia)
Fot. API

GRAMY W SZCZYPIORNIAKA

Szczypiorniak jest grą wybitnie biegowo-rzutną. Udział w niej bierze 11 lub siedem osób. W grze, w której bierze udział 11-cie osób wymiary boiska są te same, co w piłce nożnej.

Długość boiska (**linie boczne**) 90—110 m.

Szerokość boiska (**linie końcowe**) 55—65 m.

Boisko dzieli na dwie połowy **linia środkowa,** ze środka której zatoczone jest **koło zaczęcia gry** o promieniu. Na środku każdej linii końcowej stoi bramka zbudowana z drzewa (kantówka) 12,5 × 12,5 cm o wymiarach:

Długość bramki 7,32 m (światło).

Wysokość bramki 2,44 m (światło).

Bramka w szczypiorniaku winna być zaopatrzona w siatkę. Od słupków bramkowych zatoczone dwa ćwierćłuki o promieniu 11 m i połączone ze sobą przed bramką linią prostą dają **linię pola bramkowego.** Na podłużnej osi boiska w odległości 13 m od środka bramki wyznaczona jest kresa o długości 1 m, z za której wykonywane są rzuty karne na bramkę.

Na liniach końcowych, po obu stronach bramki, w odległości 16,5 m od słupków bramkowych wyznaczone są **małe rogi.** Rogi boiska i małe rogi wyznaczone są chorągiewkami o wysokości 1,5 m.

W grze, w której bierze udział 7-u zawodników wymiary boiska są dużo mniejsze.

Długość boiska (linie boczne) 3—50 m.

Szerokość boiska (linie końcowe) 15—25 m.

Boisko dzieli na dwie połowy linia środkowa.

Wymiary bramek: długość 3 m (światło). Wysokość 2 m (światło).

Bramki są zbudowane z drzewa (kantówka) 8 × 8 cm. Winny one być zaopatrzone w siatki.

Linia pola bramkowego wyznaczona jest w ten sam sposób jak w szczypiorniaku 11-osobowym, lecz promień łuku wynosi tylko 6 m. W odległości 3 m od linii pola bramkowego i równolegle do niej (tzn. 9 m od słupków bramki) poprowadzona jest linią przerywaną tzw. linia rzutów wolnych.

Rogi boiska dla 7 osób zaznaczone są 1,5 m wysokimi chorągiewkami. Do gry używana jest piłka o obwodzie 58—60 cm i wadze 425—475 g. Dla kobiet i juniorów piłka może być nieco mniejsza i lżejsza — 56—58 cm obwód i 375—425 g waga.

Drużyny:

W szczypiorniaku 7-osobowym: 1 bramkarz, 2 obrońców, 1 pomocnik i 3 graczy ataku + 3 graczy rezerwowych. Do gry musi wystąpić najmniej 5-ciu graczy. Liczba ta może wzrosnąć do 7. Jeżeli w czasie gry liczba graczy zmaleje poniżej 5-ciu gra toczy się dalej. Zmiana graczy może nastąpić tylko wtedy, gdy piłka nie jest w grze.

W szczypiorniaku 11-osobowym: 1 bramkarz, 2 obrońców, 3 pomocników i 5 graczy ataku + 2 rezerwowych (1 bramkarz i 1 gracz w polu). Zmiana graczy może nastąpić za zezwoleniem sędziego w wypadku kontuzji jednego z graczy na boisku. Do gry musi wystąpić minimum 8-u graczy, których liczba może wzrosnąć do 11, a także zmniejszyć poniżej 8-u.

W czasie gry gracze nie mogą posiadać na rękach pierścionków, bransoletek itp. Gracze nie mogą używać butów z ostrymi okuciami.

Czas trwania gry wynosi:

w szczyp. 7-osob. — 2 × 20 min. z przerwą 10 min.

w szczyp. 11-osob. — 2 × 30 min. z przerwą 10 min.

W turniejach, przy większej ilości spotkań, czas gry może być zmniejszony. W czasie gry sędzia ma prawo usuwania graczy:

w szczp. 7-osob. na 3 i 5 minut.

w szczyp. 11-osob. na 5 i 10 minut.

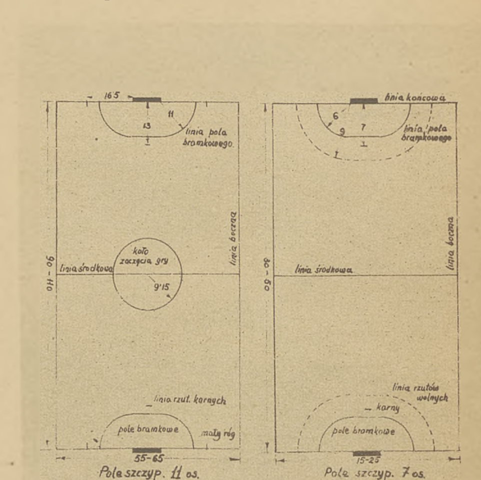
Granie piłką w szczyp. 7 i 11-osobowym:

Piłkę wolno rzucać, uderzać, toczyć, zatrzymywać przy użyciu wszystkich części ciała z wyłączeniem nóg od kolan w dół. Dotknięcie piłki goleniem lub stopą nie jest błędem tylko w tym wypadku, jeżeli zostało to spowodowane przez przeciwnika (piłka rzucona w nogi). Nie wolno rzucać się na leżącą lub toczącą się piłkę. Trzymać piłkę w ręce wolno tylko trzy sekundy, biegać z piłką tylko 3 kroki, w czasie czwartego kroku piłka musi opuścić ręce.

Kozłowanie piłki jest to uderzenie piłką o ziemię i ponowne jej uchwycenie. W szczyp. 7-osob. wolno tylko raz piłkę skozłować, zaś w szczyp. 11-osob. liczba kozłów jest nieograniczona.

Zachowanie się względem przeciwnika.

Wolno: wybijać przeciwnikowi piłkę otwartą dłonią z każdego kierunku, zastawiać drogę przeciwnikowi ciałem i szeroko rozłożonymi rękami jednak tylko w kierunku od przodu.



Nie wolno: wyrywać przeciwnikowi piłki, wybijając jej piersią. Zabronione jest obejmować przeciwnika rękami, uderzać, popychać, naskakiwać, podstawiać nogę, zastawiać od tyłu (chyba, że przeciwnik odwróci się).

Za faul przy wyraźnej pozycji do zdobycia bramki lub przy wybitnie brutalnym zagraniu na własnej połowie boiska zarządza się rzut karny.

Józef Pachla



Ratownictwo jest najtrudniejszym, lecz również najzaszczytniejszym działem pływania. Każdy człowiek umiejący pływać obowiązany jest nieść pomoc tonącemu. Ażeby móc spełnić ten obowiązek trzeba umieć nie tylko pływać, lecz również znać sposób ratowania by — co się często zdarza — nie utonąć razem z tym, którego się ratuje.

W miejscach przenaczonych dla kąpieli powinny się znajdować przybory ratownicze (koła ratunkowe na linach, długie tyczki, łodzie specjalnie do tego celu przeznaczone) ponadto winny być na kąpieliskach specjalne drużyny ratownicze lub dyżurujący ratownicy — specjaliści.

Ratujący powinien pamiętać:

1. Z chwilą przystępowania do akcji ratunkowej zachować maksimum spokoju i opanowania.

2. Dopiero gdy nie można udzielić innej pomocy z lądu lub łódki — skakać do wody.

3. Jeśli ratujący jest w ubraniu powinien się szybko rozebrać.

4. Do tonącego podpływać od tyłu.

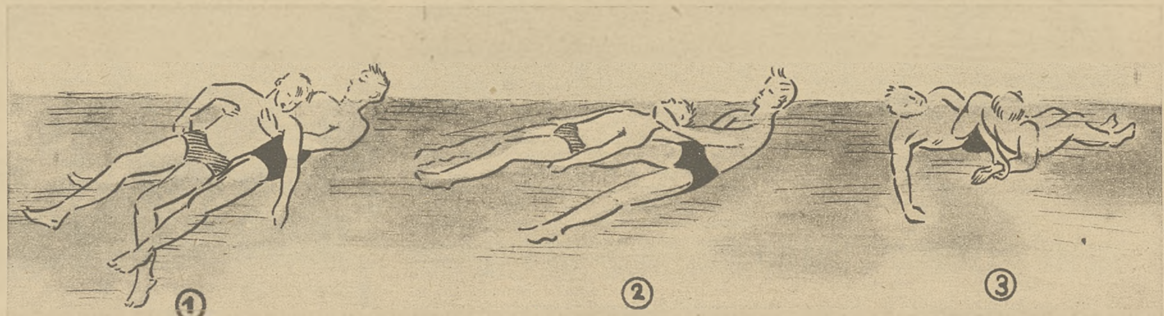
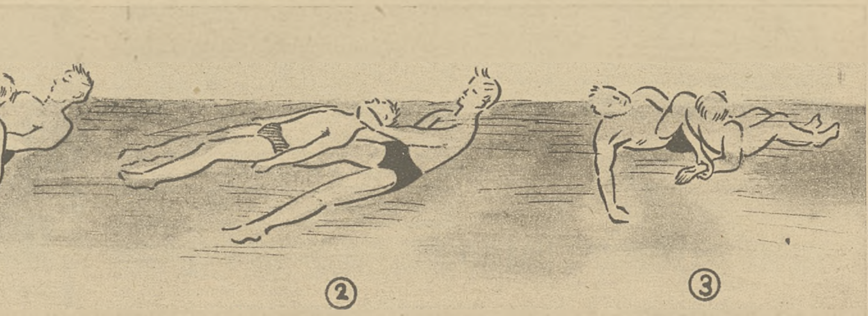
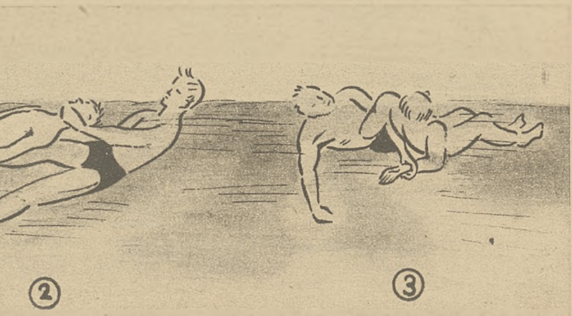
5. Nie dać się schwytać tonącemu.

6. W czasie uwalniania się od chwytów tonącego (w wypadku gdy to nastąpi)—nurkować wraz z tonącym.

Akcja ratunkowa składa się z następujących etapów:

I. Akcja w wodzie.

a) skok do wody (zazwyczaj skacze się na nogi, na głowę wówczas, gdy głębokość wody jest wystarczająca).

b) Dopłynięcie do tonącego (zawsze od tyłu), i dogodne chwycenie do holowania. W razie chwytu przez tonącego zastosowanie chwytu uwalniającego. Podajemy kilka chwytów uwalniających:

Rys. 4. Gdy tonący chwyci za nadgarstki wyrwanie rąk przez obrót dołem nazewnątrz (w stronę kciuków) i zdecydowane szarpnięcie do tyłu.

Rys. 5. Gdy tonący obejmie ratującego z przodu: jedną ręką przytrzymać za „krzyże“, drugą odepchnąć ku tyłowi do wody chwyciwszy za podbródek.

Rys. 6 (a b). Gdy tonący obejmie ratującego z tyłu: ratujący chwyta jedną ręką za przegub ręki obejmującej, drugą pod łokieć (jeśli lewa ręka tonącego, to lewą za łokieć, a prawą za nadgarstek). Następnie szybkie, zdecydowane wyprężenie ręki tonącego od tyłu. Po oswobodzeniu nie puszczać wykręconej ręki. Skręcać, aż ratujący znajdzie się za ratowanym.

c) Holowanie tonącego: Rys. 1 i 2. ratujący chwyta dwoma rękami tonącego leżącego z tyłu za głowę względnie pod pachy, sam płynie żabką na plecach i holuje go do brzegu.

Rys. 3. Ratujący nachwytem prawą ręką, względnie lewą chwyta pod przeciwną pachę tonącego i płynąc na boku holuje.

II. Pierwsza pomoc na lądzie.

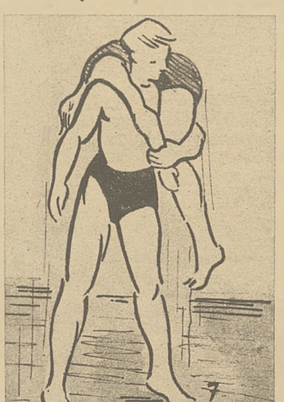
a) wyniesienie ratowanego z wody.

Rys. 7. Po przewieszeniu topielca na prawym barku głową ku tyłowi i chwyceniu prawą dłonią przegub jego prawej ręki wynosimy go na ląd.

b) oczyszczenie jamy ustnej z mułu, piasku itd.

c) usunięcie wody z dróg oddechowych:

Rys. 8. w klęku na jednej nodze przewiesić na kolanie ratowanego. Lekkie uderzanie dłonią po plecach ułatwia wypłynięcie wody z dróg oddechowych.



d) Stwierdzić czy ratowany oddycha, jeśli tak to pobudzić akcję serca przez lekkie uderzanie wskazującego palcami w okolicy serca, rozcieranie, staranne zawinięcie w koce, względnie jeśli ratowany nie oddycha, zastosować jeden ze sposobów sztucznego oddychania.

Najłatwiejszym i może najmniej męczącym ze sposobów sztucznego oddychania jest metoda Szefera, rys. 9. Ratowanego układamy brzuchem na ziemi, głowę jego zwracamy w bok by usta i nos były swobodne. Ramiona na przedłużeniu ciała, ugięte swobodnie w łokciach. Uklęknąć nad leżącym rozkrocznie na wysokości jego bioder. Ręce ułożyć na grzbiecie leżącego, dokładniej na dolnej części klatki piersiowej, tak by kciuki były ułożone równolegle wzdłuż kręgosłupa. Pozostałe palce zwrócone na zewnątrz, ułożyć na dolnych żebrach. Naciskając rękami i ciężarem tułowia na klatkę piersiową powodujemy usunięcie powietrza z płuc, czyli wydech. Następnie zwalniając nacisk wywołujemy rozszerzenie się klatki piersiowej, powietrze wchodzi do płuc powodując wdech. Ilość ruchów nacisku i zwolnienia wynosi w ciągu minuty 12 do 16. Równocześnie należy pamiętać, że początkowo, aż do ostatecznego wylania się wody z płuc nacisk na klatkę piersiową winien być wolny i łagodny ze stopniowym zwiększaniem intensywności.

Po wywołaniu ruchów oddechowych należy uratowanego przenieść do ciepłego pomieszczenia, ciepło nakryć, stosować okłady rozgrzewające naprzykład: butelki z gorącą wodą na nogi itd.

O dalszej pomocy decyduje lekarz, po którego należy posłać możliwie jak najszybciej.

Uwagi odnośnie szkolenia:

1) Ćwiczyć parami.

2) Zmieniać ćwiczących w dwójkach — stwarzając tym naturalne warunki akcji.

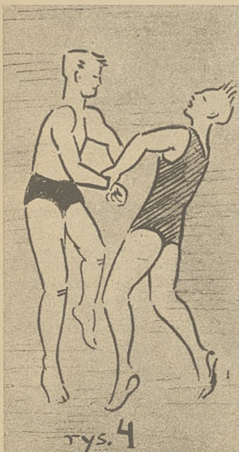
3) Naukę chwytów uwalniających ćwiczyć na lądzie.

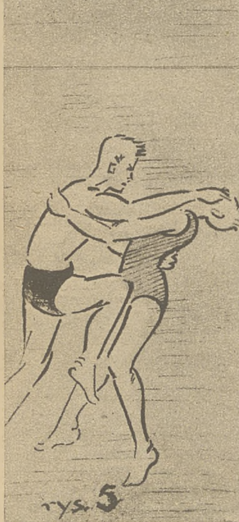
4) Naukę dojścia do tonącego, holowania, etc. początkowo na wodzie, której poziom nie powinien przekraczać ramion ćwiczących. Stopniowo zwiększać głębokść i odległość ćwiczących od brzegu.

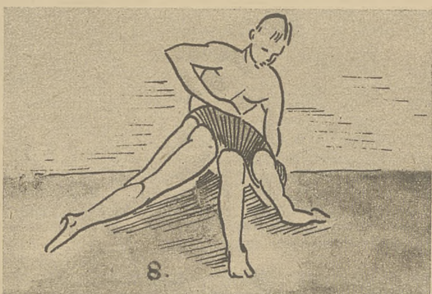
5) W początkowych ćwiczeniach holowania ćwiczący „tonącego“ zachowuje się biernie. Dopiero po opanowaniu holowania przejść do ćwiczeń chwytów uwalniających w wodzie.

6) Przy nauce sztucznego oddychania zwracać uwagę na precyzję ruchów.

Edward Ałaszewski









DLACZEGO WŁAŚNIE WIOŚLARSTWO

Spróbujcie porozmawiać z piłkarzem na inny temat, niż piłka nożna... Ten, który przyrósł niejako do łodzi wiosłowej od młodości, o niczym innym nie będzie pisał, niczego innego wychwalał jak tylko wioślarstwo. A także i dlatego, że sport wioślarski jest dziś wyraźnie jeszcze kopciuszkiem, spychanym na plan dalszy przez inne, bardziej popularne gałęzie sportu.

Wiele z nich jest dziś w pełnym toku umasowienia — dość spojrzeć na pełne bieżnie, baseny i boiska.

A wody rzek, jezior, stawów świecą pustką... Dlaczego?

Jak to się dzieje, że tak piękny i zdrowy sport, jak wioślarstwo, jest wciąż jeszcze sportem jednostek?

Przyczyn doszukiwać się można wielorakich, lecz jedną z najważszych jest trudność spopularyzowania wioślarstwa wśród szerokich mas z braku odpowiedniej literatury fachowej.

Dziś spotkać się można ze zdaniem — że uprawiać sport wioślarski to... — acha wiem — powie każdy — i zaczyna machać rękami w powietrzu, jak wiatrakiem— tak, wiem, kajak, to bardzo przyjemna rozrywka... (?)

Tak, kajakarstwo to sport pokrewny wioślarstwu, lecz nieco się od niego różni.

A czym się różni? — Zobaczymy...

Sport wioślarski polega na... siedzeniu tyłem do kierunku ruchu łodzi. Wywodzi się on z czasów bardzo dawnych, kiedy nie znano motorów, maszyny parowej i żagla. Kiedy siłą pociągową były barki i plecy niewolnika.

Wioślarz wykorzystuje do poruszania się po wodzie najsilniejsze grupy mięśniowe swego ciała: w ten sposób, w porównaniu ze wszystkimi znanymi sportami wodnymi, w których własną pracą trzeba przezwyciężyć opór wody najszybciej pokonywa przestrzenie wodne. Poza łodzią wiosłową zostanie zawsze w tyle każdy kajak, każda pychówka — a cóż, dopiero myśleć o pływaku.

Dziś ambicją każdej „komórki sportowej“ w miejscowościach, gdzie jest choć trochę wody, musi być jak najszybsze jej wykorzystanie. Stawy, jeziora i rzeki w godzinach popołudniowych winny roić się nie tylko od pływaków i kajaków lecz w równej sile powinny być na nich i łodzie wiosłowe. Wioślarstwo ma nad sportem kajakowym jeszcze i tę przewagę, że proste łodzie są o wiele sterowniejsze niż kajaki i nadają się o wiele bardziej do przejażdżek spacerowych po stawach i małych jeziorach.

Tak więc sport wioślarski łatwo daje się dostosować do... „byle jakich warunków“.

Czy musi się odrazu być zawodnikiem na miarę światową? czy na tym polega odpoczynek po pracy i rozruszanie zasiedzianych lub zastanych w jednej pozycji mięśni robotnika czy pracownika umysłowego?

Nie!

Przyjrzyjmy się więc, jak można wprowadzić w czyn najprostsze, wypoczynkowe, wiosłowanie.

Niejednokrotnie widzi się wyrostków, używających „łodzi“ w kształcie koryta zbitego z kilku desek — koryta, które dać im może wiele emocji i pozwala, aczkolwiek z trudem, pokonywać przestrzenie wodne.

A przecież prawie każdy człowiek ma w sobie żyłkę do przezwyciężania trudności.

Tak więc (... tu burzą się klubowi wioślarze...) — to koryto może być być dla nas pierwowzorem łodzi wioślarskiej.

Kilka desek umiejętnie przykrojonych i należycie zbitych, uzbrojonych w proste wiosła i uchwyty dla wioseł (tak zwane dulki) dwie ławki, najprostszy ster... i pierwowzór łodzi wioślarskiej gotów.

Do takiej łodzi należy użyć jak najprostszych wioseł, prymitywnego steru i okuć.

Łódź taka nie będzie ideałem, będzie mieć wiele wad, ale może dać duże zadowolenie temu, kto sam ją zbudował.

Pierwsza łódź klubowa będzie zawsze tym, czym są wszystkie pierwsze tworzywa. Musi być „kozłem ofiarnym“, tym modelem doświadczalnym, który entuzjastom wioślarstwa, w oparciu o własne doświadczenie, pozwoli budować łodzie następne, lepsze i użyteczniejsze.

Na załączonym rysunku widać, iż budowa kadłuba łodzi jest prosta. Coś, jakby w kształcie płaskiego, szerokiego na 60 cm koryta — z jednej strony z dnem wygiętym ku górze, z drugiej zakończonego płaską, pionową deską. Część wygięta — to dziób łodzi, część zcięta, to tył — zwany w języku „wodniaków“ rufą.

Sprawa umieszczenia dulek i steru może się komuś wydać skomplikowana. W tym wypadku należy uciec się do wyobraźni, a także i do doświadczenia ludzi obznajmionych z obróbką drzewa i metalu.

Dulki nie mogą być przymocowane wprost na bokach łodzi (tak zwanych burtach), gdyż wiosła byłyby w tym wypadku zbyt krótkie. Dlatego dulki należy umieścić na specjalnych wzmocnieniach wystających na zewnątrz od wyżej wspomnianych burt.

Podane na rysunku odległości dulek od siebie muszą być ściśle zachowane. Pamiętać trzeba również i o tym, że dulka po prawej stronie łodzi, patrząc od sternika, musi być osadzona wyżej niż przeciwna o 2 cm.

Tego rodzaju budowa pozwala na prowadzenie w czasie wiosłowania stale lewej ręki wioślarza ponad prawą, przyczym pióra wioseł (łopatki) są wtedy po obu stronach łodzi jednakowo głęboko zanurzone w wodzie. Dulki osadzić można na wypustkach drewnianych lub metalowych. Ster osadza się na ośce przechodzącej przez uszka wkręcone w deskę rufy. Ster należy zaopatrzyć w poziome drzewce (rodzaj orczyka), do którego umocowuje się sznurki dla sternika.

Wysokość łodzi i ławeczki dla wioślarza jest taka, jak w łodziach czysto sportowych, zaopatrzonych w ruchome siodełko, pozwalające wykorzystać siłę nóg do pociągnięcia wiosłem. W następnych artykułach omówimy budowę łodzi większych, a także łodzi sportowych. Ponadto poruszona będzie sprawa sposobu wiosłowania tak, aby czytelnikowi dać całokształt zagadnień odnoszących się do wioślarstwa. Sprawy omówione w kilku następujących po sobie artykułach dać powinny możność założenia przy każdym klubie, czy kole sportowym, sekcji wioślarskiej i stworzenia przez członków tej sekcji podwalin pod tabor wioślarski dla każdego koła.

Najtrudniej jest zacząć. Ale gdy lody ruszą, trudno będzie zahamować je w biegu. Tak więc niech dla dobra szerokich mas nie braknie w żadnym kole sportowym pionierów wioślarstwa.

dr Jerzy Mostowski

rys. 1

rys. 2

Rysunek 1. Łódź wiosłowa na jednego wioślarza: a) ławki, b) podnóżek ruchomy umocowany przy pomocy śrub do c) uchwytu podnóżka, d) tzw. odsadnia do umocowania na sworzniu, e) metalowej dulki ruchomej opartej na półkolu z blachy i) blacha oraz na f) wsporniku metalowym przykręconym do bocznej ściany łodzi, g) płetwa sterowa, h) orczyk steru k) sznurek. (Uwaga: łódź może być z drzewa miękkiego, dobrze wylakierowana i uszczelniona).

Rysunek 2. Wiosło: l) obicie skórą — tzw. mankiet, m) kołnierz nie pozwalający wiosłu wysunąć się z dulki, n) pióro wiosła, o) rękojeść wiosła. (Uwaga: przekrój wiosła winien być w miejscu mankietu tak dobrany, aby po obiciu skórą było niewiele luzu w dulce. Dulkę od góry dobrze jest zamknąć rzemieniem skórzanym zahaczonym o wgłębienia przy końcu ramion dulki).

Po pracy wyjazd łodzią jest najlepszym odpoczynkiem



ROSNĄ KADRY SZERMIERZY



W roku 1939 zawodników czynnie uprawiających szermierkę było w Polsce... 32 (!).

Dziś mamy już około 2 000 szermierzy, z czego 80% stanowią juniorzy.

Szermiercze obozy kondycyjne były w Polsce przedwrześniowej prawdziwą rzadkością; odbywały się jedynie przed wielkimi międzynarodowymi imprezami (Olimpiada).

Dziś reprezentacyjna kadra szermierzy ćwiczy na specjalnych, doskonale zorganizowanych obozach, dwa razy w roku (jesień, zima), zaś czołowi juniorzy przebywają raz w roku na miesięcznych obozach kondycyjnych w najpiękniejszych okolicach kraju.

Jak rokrocznie, pierwszego lipca br. Główny Komitet Kultury Fizycznej zorgawał w Zakopanem obóz szermierczy dla juniorów. Ze wszystkich stron kraju zjechali tu, wytypowani przez okręgowe władze Polskiego Związku Szermierczego, młodzi szermierze, by pod okiem najlepszych naszych instruktorów pogłębić swe sportowe umiejętności.

Wielki gmach „Imperialu“, mieszczący obecnie Wojewódzki Ośrodek Kultury Fizycznej, od wczesnych godzin rannych tętni intensywnym życiem.

Godzina siódma minut piętnaście. Na boisko wbiega gęsiego 32 opalonych młodzieńców.

Raz, dwa, trzy, cztery...

Z za siatki drucianej okalającej ćwiczebne boiska grupki ciekawych z zainteresowaniem obserwują poranną gimnastykę. Będzie ich więcej, gdy w godzinach popołudniowych instruktor Kevey rozpocznie właściwe szermiercze ćwiczenia.

Nie zdziwi was potem, gdy gdzieś pod Gubałówką, Krokwią czy w odległej Kościeliskiej ujrzycie młodych góralczyków zawzięcie wywijających kijami...

Uczestnicy obozu w Zakopanem — to w olbrzymiej większości młodzież robotnicza. Prawie wszyscy są członkami ZMP.

— Są to zdolni chłopcy, inteligentni i pracowici — taka jest opinia trenera Polskiego Związku Szermierczego, byłego mistrza Węgier, Kevey'a.

Wielu z nich ma już za sobą dużego kalibru sukcesy: 19-letni Zabłocki uzyskał na międzynarodowych zawodach szermierczych Polska — Węgry przekonywujące zwycięstwo (5 : 2) nad 5-krotnym mistrzem Węgier, zdobywcą III lokaty na Olimpiadzie w Berlinie — Rajcsányim.

Pawłowski, mimo swych zaledwie 17 lat, zdobył już tytuł wicemistrza Polski.

Twardokens, Rydz, Pawlas, Piętkowski, Lachowski, Jaskóła, Białecki — to najsilniejsze szpady obozu.

— Temperament, instynkt walki, szybki refleks i inteligencja — oto największe atuty zwycięstwa w szermierce. Wszystkie te cechy mają właśnie Polacy — odpowiada Kevey na pytanie, czemu przypisać nasze sukcesy.

Obecność na obozie najlepszych instruktorów szermierki — Kevey'a, Czypionki, Popiela oraz kandydatów na instruktorów — wielokrotnego mistrza Polski w szabli — Sobika, szpadzistów — Franza i Kazimierczaka — gwarantuje wysoki poziom szkolenia.

Stosuje tu się nowoczesną szkołę szermierczą stworzoną przez Węgrów Kovacza i Gevericha, ulepszoną (patrz art. A. Brzezickiego w 14 numerze „Sportowca“) przez trenera Janosa Keve'a.

Według jego opinii, już za lat kilka, szermierze nasi stanowić będą w Europie potęgę sportową, nie do pobicia.

T. K.



Trener PZS — Kevey, twórca najnowocześniejszej i najbardziej doskonalej formy flesza.



Jednym z podstawowych ćwiczeń szermierza jest gimnastyka.



Gry z piłką lekarską wzmacniają mięśnie, wprowadzają do gimnastyki element walki i woli zwycięstwa.



Ćwiczenia lekkoatletyczne, a przede wszystkim biegi dają szermierzom odpowiednią kondycję fizyczną.



Uzyskanie dobrej skoczności jest niezbędne do opanowania sztuki nowoczesnego fleszu.



Uczestnicy obozu z uwagą słuchają pouczeń instruktora, który za chwilę rozpocznie z nimi szermiercze ćwiczenia.



Uśmiechnięta twarz trenera Kevey'a wyraża zadowolenie ze zdolności, inteligencji i pracowitości uczestników obozu.



Nowoczesny flesz jst najskuteczniejszym elementem ataku. (Patrz art. A. Brzezickiego w 14 numerze „Sportowca“).



Codzienne walki treningowe przygotowują młodych szermierzy do czekających ich w przyszłości bojów.



Starzy i młodzi! Kilkakrotny mistrz Polski w szabli, olimpijczyk — Sobik (na prawo) w walce z utalentowanym juniorem, wicemistrzem Polski, Pawłowskim.



W ramach pracy społecznej uczestnicy obozu urządzili sposobem gospodarczym boiska do siatki i kosza.

Pielęgnacja i montaż rowerów

Rower jest zapewne najprostszą na świecie maszyną, służącą człowiekowi jako pojazd, i chociaż wydatnie uwielokrotnia naszą pracę, nie wymaga zbyt skomplikowanej konserwacji.

Rower posiada sześć punktów, które trzeba smarować, a mianowicie: (patrz rysunek) ośki kół

Rower turystyczny polskiej konstrukcji

(przednie i tylne) (1 i 2), mechanizm pedałowy, tzw. suport to jest oś, na której osadzone są korby z przekładnią) (3), pedały (4 i 5) i główkę, na której umocowany jest kierownik (6). Wszystkie te części są szczelnie dopasowane, ale wymagają jednak, raz do roku, oczyszczenia oraz wymiany smarów.

Do smarowania roweru turystycznego i wyścigowego szosowego (należy używać wyłącznie wazeliny. Obawy, że rower tak nasmarowany ciężej chodzi, są zupełnie bezpodstawne. Części roweru złożonego przy użyciu wazeliny są odporniejsze na deszcz, gdyż woda nie może się wówczas przedostać do kulek, ani też wystukać smaru, jak to bywa zawsze, gdy części smaruje się oliwą. Wazelina ma również tę właściwość, że nie ulega zjełczeniu (utlenieniu), a więc chroni części posmarowane nią od szkodliwych działań atmosferycznych.

Specjalnej pielęgnacji wymaga tylko łańcuch. Celem utrzymania łańcucha w dobrym stanie, należy poddać go następującym zabiegom:

Łańcuch zanurzamy w nafcie na przeciąg kilkunastu godzin, celem wypłukania, następnie starannie go wysuszamy i wkładamy do roztopionej mieszaniny, składającej się z 250 g łoju i 50 g płynnej parafiny. W niej leży aż do ostygnięcia. Następnie łańcuch należy wyjąć, przetrzeć suchym gałkankiem i założyć na tryby z powrotem. Tak „spreparowany" łańcuch chodzi lekko, cicho, jest bardzo odporny na wilgoć i kurz. Oliwienie jest mniej korzystne, choćby już z tego względu, że oliwa chciwie wchłania pył, bardzo łatwo wypłukuje się wodą, a padając na płótno gum półkrytych, tak zw. cyngieltub (co jest nieuniknione w czasie jazdy ze świeżo nasmarowanym łańcuchem) rozkleja ją, a w następstwie powoduje szybkie jej niszczenie.

Należy unikać mycia ramy roweru wodą. Ochlapany i zabłocony rower trzeba oczyścić suchą ściereczką dopiero po wyschnięciu. Części niklowe przecierać gałgankiem z niewielką ilością wazeliny. Ze względu na szybkie obluzowywanie się gwintów unikać należy zbyt częstego rozmontowywania roweru.

Montaż roweru

Raz do roku, na wiosnę, rower wymaga staranniejszego przeglądu, zmiany smarów i przejrzenia części. Dla dokonania tego trzeba będzie rower rozebrać. Robimy to w sposób następujący:

Naprzód przystąpimy do zdjęcia kierownicy. W tym celu: śrubę kierownicy odkręcić na parę obrotów w lewą stronę i przez kawałek drewnianego klocka uderzyć młotkiem w łepek śruby przez co wpycha się ją w głąb sztorcowej rury kierownicy. Wskutek tego stożek śruby kierownicy znajdujący się na końcu trzona, przestanie rozpychać ścianki rury sztorcowej i kierownica dość łatwo da się wyjąć z ramy roweru.

Po zdjęciu kierownicy, odkręcamy w lewą stronę przeciwnakrętkę i odkładamy ją na uprzednio przygotowany kawałek papieru, na którym składamy wszystkie zdjęte części. Następnie zdejmujemy podkładkę, która często odgrywa rolę wspornika latarki, a po odkręceniu drugiej miseczki wyjmujemy widelec.

W czasie odkręcania należy uważać, aby nie rozsypać i nie pogubić kulek, które wypełniają tak miseczki górne jak i miseczki dolne, umieszczone na główce ramy.

Wszystkie wyjęte części, kulki i miski należy starannie przemyć w nafcie, wytrzeć do sucha gałgankiem i odłożyć na bok, gdyż widelec i główkę roweru składać będziemy później, po oczyszczeniu i zmontowaniu mechanizmu pedałowego.

Rozbieranie mechanizmu pedałowego (w którym korby umocowane są na osi przy pomocy klinów) przeprowadza się w sposób następujący:

Odkręcić nakrętki klinów, zdjąć podkładki i wybić kliny, uderzając młotkiem, przez kawałek mosiądzu lub miedzi, w koniec nagwintowanej jego części.

Wykonuje się to z pewną ostrożnością, by nie uszkodzić gwintu. Kliny zwykle siedzą dosyć mocno i uderzenia (zawsze przez kawałek miękkiego metalu) muszą być dosyć silne. Następnie kręcąc korbą zdejmuje się ją z lewej strony, a następnie, po wybiciu klina prawego, przytrzymując ośkę kluczem w miejscu wycięcia i kręcąc prawą korbą, zdejmuje się ją wraz z przekładnią.

Teraz odkręcamy przeciwnakrętkę umieszczoną na misce, w której tkwi ośka. Wykonamy to albo kluczem, albo przy pomocy mosiężnego dornika i młotka. Pochyliwszy rower, odkręcamy miskę nastawczą. Przy odkręcaniu trzymając palcami ośkę, podciągamy ją w miarę odkręcania miski co raz wyżej, aż do wyjęcia jej z miską i kulkami.

Miskę stałą, znajdującą się z drugiej strony ramy nie wykręcamy. Wyjmujemy jedynie kulki, które wraz z wszystkimi częściami mechanizmu starannie płuczemy w nafcie i wycieramy.

MECHANIZM KORBOWY KLINOWO-DZWONOWY

1. Mechanizm korbowy kompletny. 2. Przekładnia, 3. Korba prawa kompletna. 4. Korba lewa. 5. Miseczka, 6. Koszyczek z kulkami. 7. Osłona lewa. 8. Oś mechanizmu korbowego kompl. 9. Oś. 10. Stożek sta.y. 11. Stożek nastawczy. 12. Podkładka, 13. Nakrętka, 14. Klin

PEDAŁY METALOWE

1. Pedał prawy kompletny, 2. Pedał lewy kompletny. 3. Korpus pedału. 4. Ośka prawa kompletna. 5. Ośka lewa kompletna, 6. Ośka prawa. 7. Ośka lewa. 8. Stożek. 9. Podkładka. 10. Nakrętka. 11. Pokrywa. 12. Kulka.

Teraz przystępujemy do składania. W tym celu wypełniamy dobrą żółtą (a nie białą) wazeliną miseczkę stałą i wkładamy w nią połowę ilości wszystkich kulek wyjętych z obu misek. Następnie wypełniamy wazeliną drugą miskę, układamy w niej pozostałe kulki i w otwór jej wkładamy ośkę krótszym końcem od strony stożka. Chwytamy za ten koniec i trzymając go palcami, wypuszczamy ośkę w miskę stałą uważając, żeby nie wyrzucić z niej kulek. Wciąż trzymając ośkę palcami jednej ręki i podciągając ją lekko w górę, drugą ręką wkręcamy miskę nastawczą tak głęboko, aby ośka nie miała na boki luzu i lekko się obracała. Przykręcamy mocno przeciwnakrętkę i... mechanizm jest złożony. Teraz zakładamy korbę z przekładnią w taki sposób, żeby otwór jej wypadał na wyżłobienie znajdujące się na ośce. Wkładamy klin płaską strona w kierunku wyżłobienia ośki i silnie (przez kawałek miedzi lub mosiądzu) klin dobijamy. Zakładamy podkładkę i dokręcamy mocno nakrętkę. Analogicznie postępujemy przy zaklinowaniu drugiej korby. Przy składaniu mechanizmu pedałowego, należy uważać aby nie pomylić klinów, gdyż wtedy korby nie będą ustawione w jednej równej linii prostej.

Po zmontowaniu mechanizmu pedałowego zakładamy z powrotem widelce. W tym celu należy postawić rower do góry kołami, wypełnić wazeliną i kulkami miseczkę znajdującą się w główce ramy i włożyć rurę widelców, na której umocowana jest druga miseczka. Teraz napełniamy wazeliną i kulkami miseczkę górną i nie odwracając roweru nakręcamy ją na rurę, aż do zetknięcia się z umocowaną w główce ramy drugą górną miseczką. Dokręcamy tak mocno, aby widelec nie miał żadnego luzu, lecz obracał się dość swobodnie. Stawiamy rower na kołach, zakładamy podkładkę lub wspornik latarki i mocno dokręcamy przeciwnakrętkę, po czym zakładamy kierownicę.

Pedały najłatwiej jest montować bez wykręcania ich z korb. Ażeby tego dokonać, kładzie się rower na ziemi i z pedału odkręca pokrywkę, po tym zaś nakrętkę. Następnie należy zdjąć podkładkę i wykręcić stożek (konus). Pod korbę, na której znajduje się rozbierany pedał, podłożyć gazetę i zdjąć z ośki korpus. Na gazetę wysypie się część kulek, które wraz z przyklejonymi do ośki i miseczki pozostałymi kulkami oraz zdjętymi częściami, należy starannie wymyć w nafcie i wysuszyć.

Teraz wypełnia się wazeliną i kulkami miseczki umieszczone w korpusie i z pewnymi ostrożnościami, ażeby nie pozrzucać kulek, wsuwa się je na ośkę. Następnie nakręca się stożek (tak głęboko, by nie było luzu, a pedał lekko się obracał), zakłada podkładkę, tak, ażeby języczek wchodził w wyżłobienie zrobione na ośce pedału, mocno dokręca przeciwnakrętkę i przykręca pokrywę. Analogicznie postępuje się przy rozbieraniu drugiego pedału.

Zdjęcia pedału wraz z ośką dokonuje się przy pomocy specjalnego klucza, ale wtedy rozbieranie i składanie pedału natrafia na pewne trudności, szczególnie jeśli nie posiada się imadła.

Montaż przedniej i tylnej piasty kół rowerowych odbywa się w podobny sposób jak montaż mechanizmu pedałowego, gdyż zbudowane są na podobnej zasadzie. Ośka posiada stożek, który tkwi w misce zapełnionej kulkami. Odkręca się tylko stożek posiadający odpowiednie wycięcia tak jak przy montażu mechanizmu pedałowego czy pedałów.

ŁOŻYSKA KIEROWNICY

7. Nakrętka. 8. Wieszak do latarni. 9. Pierścień górny. 10. Miseczka. 11. Koszyczek kulek (5/32") komplet. 12. Pierścień dolny. 13. Kierownica turystyczna kompletna. 14. Kierownica turystyczna. 15. Rączka kierownicy gumowa. 17. Śruba kierownicy M8 × 215. 18. Podkładka. 19. Stożek śruby kierownicy.

Widzimy więc, że rower swój obsłużyć możemy sami, a potrzebna do tego jest tylko cierpliwość i... komplet kluczy.

Franciszek Szymczyk

Tenis stołowy

UDERZENIA ATAKUJĄCE I SKRÓTY

Odnieść zwycięstwo w meczu tenisa stołowego można, albo przez zastosowanie biernej metody defensywnej, polegającej na przyjmowaniu wszystkich piłek i oczekiwaniu na błędy przeciwnika, lub też przez przyjęcie nowoczesnej gry — szybkiego ataku.

Jak posiąść umiejętność regularnego atakowania, tak konieczną dla osiągnięcia wyższego poziomu gry i odnoszenia zwycięstw na arenie międzynarodowej? Nie wystarczy sama nauka zasadniczych uderzeń.

Tajemnica dobrej gry i opanowania uderzeń atakujących leży w umiejętności zachowywania równowagi ciała, dobrej pracy nóg i w zdobyciu podstawowej regularności, którą można posiąść jedynie przez długotrwały trening „przebijania piłek". Regularność, bez której nie można myśleć o dalszych postępach, jest abecadłem tenisa stołowego. Przez zdobycie regularności, następnie zaś umiejętności obrony, przygotowujemy się do nauki uderzeń atakujących.

Równowaga ciała jest decydującym czynnikiem przy wszelkich uderzeniach w tenisie stołowym. Aby ją zachować w każdym momencie gry, nie można pozostawać przy stole całkiem bez ruchu. Należy przyswoić sobie zwyczaj nieznacznego „kołysania się", to znaczy przenoszenia ciężaru ciała z jednej nogi na drugą tak, aby w każdej chwili można było być przygotowanym do odparcia każdostronnego ataku przeciwnika.

Równowaga gracza w tenisie stołowym musi być równie dobra, jak u bramkarza piłki nożnej w momencie zbliżania się napastnika z piłką. Bramkarz powinien być tak ustawiony, aby w każdej chwili mógł się skierować w dowolnym kierunku, na prawo lub na lewo, w górę czy na dół.

W tenisie stołowym ruchy gracza mają mniejszy zakres, jednak winien on być także przygotowany do szybkiej zmiany swego ustawienia do przodu lub do tyłu. Przez przyjęcie systemu „kołysania się" na lekko ugiętych kolanach, gracz będzie się mógł skierować z łatwością w jakimkolwiek kierunku dla przyjęcia drajwu lub dla zaatakowania piłki.

Jeżeli będziemy obserwować dobrego gracza podczas gry, zauważymy, że nie biega on wcale przy stole, jego ruchy można określić, jako „podskakiwanie" na dwu nogach. Zastosowanie takiej metody poruszania się przy stole ma jednak swoją uzasadnioną przyczynę. Normalny ruch, przy którym lewa noga mija prawą i odwrotnie, wywołuje pewną zmianę w pozycji ramion, podczas gdy system „podskakiwania" pozwala graczowi na utrzymanie korpusu pod odpowiednim kątem w stosunku do stołu i do piłki.

Aby dobrze wykonać wszelkie uderzenia, a w szczególności uderzenia atakujące, należy przestrzegać nastepujących warunków.

1. **Należy się ustawiać w odpowiedniej odległości od piłki.** Aby uderzenie miało odpowiednią siłę należy się ustawić w stosunku do piłki, w odległości nieco większej niż długość przedramienia.

2. **Ramiona dobrze zwrócić w kierunku piłki.** Najwygodniej jest uderzać piłkę, gdy znajduje się ona bezpośrednio przed nami. Ponieważ piłka nie odbija się nigdy w tym samym miejscu na stole, musimy wciąż zmieniać nasze ustawienie, co jest możliwe jedynie przy dobrej pracy nóg.

3. **Piłkę należy uderzać w momencie, gdy posiada ona odpowiednią wysokość.** Praktyka wykazuje, że najłatwiej i najszybciej porusza się nasze przedramię na wysokości łokcia, na tej wysokości należy więc uderzać piłkę.

4. **Przestrzegać odpowiedniego nastawienia rakietki.** W miarę postępowania treningu regulowanie nastawienia rakietki odbywa się automatycznie.

5. **Ruch uderzenia winien być prawidłowo wykonany.** Piłkę uderzamy z forhendu i z bekhendu w ten sposób, (ruch uderzenia musi iść w kierunku wierzchołkowym) aby piłka zaczęła się obracać dookoła swej osi w kierunku lotu i zakreśliła linię krzywą. (Patrz art. „Sportowiec" Nr 2 rb.). Im silniej wprawimy piłkę w ruch obrotowy, im silniej ją „podciągniemy", tym mniejszą będzie krzywa zakreślona przez piłkę podczas lotu, tym łatwiej będzie utrzymać piłkę w granicach powierzchni stołu przy regularnych uderzeniach.

Jeżeli uderzamy piłkę z forhendu, łuk zatoczony przez nasze ramię jest dość duży. Nowoczesna technika uderzeń, tak z forhendu jak i z bekhendu wypowiada się raczej za krótkimi uderzeniami, które są zadawane z kiści. Uderzenia tego rodzaju pozwalają z jednej strony na oszczędność sił zawodnika, z drugiej — ze względu na szybkość ruchu — nie sygnalizują uderzenia i nie zostawiają czasu na przygotowanie się przeciwnika do przyjęcia piłki.

W czasie uderzania piłki z forhendu lewa stopa winna być wysunięta do przodu, uderzając piłkę z bekhendu należy wysunąć naprzód stopę prawą. W momencie uderzania piłki ciężar ciała należy przenieść na nogę wysuniętą do przodu, pozwala to na zachowanie równowagi i dodaje szybkości piłce.

Większość początkujących graczy zapomina, że po odbiciu piłki należy zaraz wrócić do zasadniczej pozycji. W przeciwnym wypadku piłka skierowana do przeciwległego rogu spowoduje utratę równowagi i nie będzie mogła być przez gracza dokładnie odbita.

Przyswojenie zwyczaju powracania, po każdym uderzeniu do pozycji wyjściowej, ułatwia przyjęcie następnej piłki, albowiem dzięki szybkiemu powrotowi do pozycji centralnej (środek stołu) pozostaje graczowi do zrobienia jedynie połowa drogi, aby się właściwie ustawić do następnego uderzenia.

Należy dobrze pamiętać, że przy ataku z forhendu, korpus winien być zwrócony na prawo, ciężar ciała przeniesiony na lewą nogę. Przy ataku z bekhendu korpus zwracamy na lewo, ciężar ciała przenosimy na prawę nogę, przedramię zaś zatacza mały ruch od łokcia.

Jak widzimy, dokładne ustawienie korpusu jest jednym z najważniejszych czynników dla prawidłowego wykonania uderzeń atakujących. Lekko ugięte kolana, odgrywają rolę sprężyn wyrzucających gracza w odpowiednim kierunku dla przyjęcia piłki, rozsunięte stopy przyczyniają się do zachowania równowagi, której zachowanie jest nieodzowne dla spełnienia wymaganych warunków przy uderzeniach atakujących.

Rozróżniamy dwa sposoby zdobywania punktów metodą atakowania. Jeden polega na mocnym uderzeniu pierwszej atakowanej piłki tak, aby siłą przejść przez obronę przeciwnika. Bardzo efektowny dla widza, system ten jest jednak zbyt ryzykowny, powoduje liczne błędy i w rezultacie utratę punktów. Drugi ma na celu skruszenie obrony przeciwnika przez regularny lekki atak. Po kilku lekkich, ale w różnych kierunkach skierowanych uderzeniach, gracz broniący się oddaje przeważnie piłkę niedokładnie i nieco wyżej, co wystarcza do mocnego drajwu i skończenia piłki.

System drugi — mniej dla publiczności interesujący — jest jednak bardziej pewny i pozwala na uniknięcie niepotrzebnych błędów. Aby dojść jednak do perfekcji i regularności w takim ciągłym „podciąganiu" piłek musi być zastosowany długotrwały trening ,oddzielnie dla uderzeń atakujących z forhendu i oddzielnie dla bekhendu. Dopiero po zdobyciu regularności w tego rodzaju „liftowaniu" można przejść do silnego atakowania pojedynczych piłek.

Uderzeniem, które wykonujemy często łącznie z uderzeniami atakującymi, a które nie jest właściwie doceniane przez naszych graczy, jest skrót, albo z angielska zwany „dropszot". To lekkie, niepozorne, jakby się mogło wydawać, uderzenie decyduje o wygraniu piłki, a czasem o zwycięstwie w całym meczu. Stosowane w odpowiednim czasie i właściwie wykonane, oszczędza graczowi dużo sił, ma natomiast destrukcyjny wpływ na przeciwnika.

Pierwszym zawodnikiem, który przed wojną zastosował skróty w tenisie stołowym był Austrjak Robert Thum. Jego „dropszoty" były niebezpieczną bronią przeciwko graczom o klasycznej, dalekiej obronie, którzy bardzo szybko wyczerpywali się przez ciągłe dobieganie do stołu, dla przyjęcia skrótu i odbieganie dla przyjęcia z kolei mocnego ścięcia.

Klasycznym skrótem, na którym można się wzorować, dysponuje były mistrz i jeden z najlepszych dzisiaj graczy świata, Czechosłowak Bohumil Vana. Jego „dropszot" jest nie tylko w odpowiednim czasie i doskonale wykonany, ale ma także pewien „zwód", który pozwala Vanie na wprowadzenie w błąd i zmylenie przeciwnika. Mianowicie, dla wykonania skrótu, jego przedramię wraz z rakietą opuszcza się dopiero w ostatniej chwili, nie sygnalizując go z góry i nie pozostawiając wcale lub bardzo mało czasu na odbicie skróconej piłki.

Praktycznie wszystkie skuteczne skróty wykonuje się z forhendu. Rakietka musi być odchylona tak do tyłu, aby piłka mogła przejść przez siatkę, po odbiciu jej w połowie stadionu woleja (w połowie lotu piłki po odbiciu się jej od stołu) i aby uderzenie było tak zwolnione w ostatnim momencie, aby piłka straciła całą swoją szybkość.

Należy pamiętać, ażeby skracając, kierować piłkę na środek stołu, oczywiście tak nisko i blisko siatki, jak to jest tylko możliwe. Jeżeli piłkę splasujemy na środek stołu, nasz przeciwnik podbiegając, po odbiciu drajwu skierowanego po przekątnej, natrafi na swej drodze na róg stołu, który utrudni mu odbicie skróconej piłki.

Jeżeli piłka zostanie przy skrócie skierowana na prawą lub lewa stronę stołu, o wiele łatwiej będzie ją „skończyć" z forhendu lub z bekhendu, o ile skrót nie został dokładnie wykonany.

Jak bronić się przeciwko skrótom?

Przede wszystkim należy pilnie obserwować piłkę i rakietkę przeciwnika, aby w zależności od jej nastawienia możliwie szybko przygotować się do przyjęcia skróconej, czy też zaatakowanej piłki. Poza tym zawsze mogą się zdarzyć pewne niedociągnięcia przy wykonaniu jakiegoś skrótu. Jeżeli uda się nam „zabić" z forhendu lub bekhendu skrót niedokładnie wykonany (za wysoki i za długi) przeciwnik straci ochotę do ich powtarzania.

Jeżeli zaczynamy stosować sami skracanie piłek, musimy pamiętać, że skróty powodują zakłócenie rytmu naszego ataku i dlatego nie należy używać ich zbyt często, zarazem mogą one w pewnych wypadkach „wprowadzić" w uderzenie przeciwnika.

Powyższymi trudnościami nie należy się jednak zniechęcać. Dobrze opanowana sztuka skracania staje się groźną bronią i niejednokrotnie decyduje o zwycięstwie.

Jerzy Czerniachowski.

Prawidłowo wykonany skrót; przed podcięcie piłka traci swoją szybkość.

Końcowa faza uderzenia atakującego z forhendu. Podniesienie rakietki wskazuje na silne podciągnięcie piłki.

Ścięcie z bekhendu; krótki ruch przedramienia.



Wicemistrz Śląska w stylu motylkowym, P. Kieczka z katowickiej „Stali", pierwszy pływak, który w Polsce przepłynął dystans 100 i 200 m stylem motylkowym (czas na 200 m— 3,02,1).

Użyteczność stylów pływackich

Postaramy się zbadać wartość poszczególnych stylów pływania w tych ujęciach, które mają dla nas wartość praktyczną. A zatem, jaka jest wartość poszczególnych stylów? Przede wszystkim czy dla danej jednostki istnieje jakiś styl najbardziej dla niej odpowiedni.

Praktyka i doświadczenie wykazują, że w odniesieniu do jednostki ten styl będzie najlepszy i najłatwiejszy do opanowania, który odpowiada danej jednostce najbardziej z racji jej budowy i uzdolnień ruchowych. Oczywista, nie wyklucza to tego, że każdy, nawet średnio uzdolniony człowiek, może pływać kilkoma sposobami. Praktyka poucza, że istnieją ludzie bardziej predestynowani do krawla (crawl), bądź do żabki, bądź też do pływania na boku lub na plecach.







W crawlu najtrudniejszy jest oddech.

Są i tacy, którym jednakowo wygodnie i zręcznie pływa się każdym stylem. Stąd też na zadane mi przez ucznia pytanie: jaki styl jest najlepszy — odpowiadałem zwykle: ten, który najbardziej tobie odpowiada. A jeśli widziałem, że pytający uzdolniony jest wszechstronnie, odpowiedź brzmiała: krawl jest najlepszym pływaniem.

Na to samo zagadnienie można spojrzeć i z innego stanowiska — wtedy ocena wypadnie bezwzględnie inaczej. Mianowicie, gdy mając jakąś grupę, dajmy na to składającą się z trzydziestu osób, chcielibyśmy sprawdzić, który z poszczególnych stylów opanowany byłby najszybciej przez największą ilość uczestników tej grupy — to zaobserwowalibyśmy, że procentowo największa ilość uczniów doszłaby najszybciej do pewnego wyniku ucząc się żabki względnie pływania na boku. Można by więc sądzić, że większa część ludzi łatwiej przyswaja sobie żabkę (zwłaszcza kobiety) i pływanie na boku, trudniej zaś krawla. Toteż instruktor rozporządzający małą ilością godzin na basenie, chcąc przy tym dać największej ilości uczniów pewne konkretne umiejętności, kładzie duży nacisk na naukę żabki względnie pływania na bok.

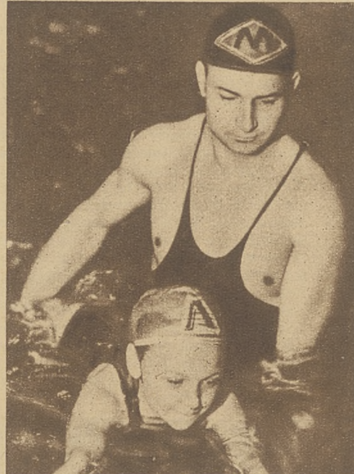
Najlepsze jednak rezultaty przy racjonalnej nauce masowej (gdy nie braknie na nią czasu) osiąga się wtedy, gdy uczniowie uczą się jednocześnie żabki, krawla, pływania na plecach i na boku. Wtedy bowiem każdy uczeń ma możność bezpośredniego zetknięcia się z tym sposobem pływania, który mu najbardziej odpowiada. Taka metoda nauczania ma i tę stronę dodatnią, że w większości wypadków, aby dojść do perfekcji w jakimkolwiek stylu, trzeba posiadać umiejętność posługiwania się przynajmniej dwoma innymi stylami. Np. przy nauce krawla obserwuje się często, że czas nauki skraca się wtedy, gdy uczący się przyswoi sobie przedtem, bądź równocześnie, choć nie w doskonałym stopniu — żabkę, pływanie na plecach i inne. Powracając jeszcze do kwestii uzdolnień, stwierdzimy, że kobiety łatwiej na ogół uczą się żabki. Co jest ciekawe, wcale nie dlatego, by ruchy krawlowe były dla kobiet zbyt trudne. Odwrotnie, ruchy te kobiety raczej przyswajają dobrze — wskutek wrodzonej sobie, a potrzebnej w pływaniu, miękkości. Prawdziwa zapora w nauce krawla u kobiet — to oddech.

Zrozumiemy to łatwiej, gdy zauważymy, że w pewnych fazach przyswajania stylu młody krawlista zachłystuje się wodą. Otóż mężczyźni bardziej „bojowo" od kobiet przezwyciężają te trudności. Dlatego przy nauce masowej, większa część kobiet łatwiej opanowuje żabkę.

W życiu kobiet istnieje jednak taki okres, w którym trudności związane z opanowaniem oddechu mniej są uciążliwe; jest to okres dzieciństwa od lat 10 do 14 lat.

W wieku starszym zdolność opanowywania krawla staje się coraz to mniejsza. Jako użyteczne style pozostają wtedy żabka na piersiach lub na plecach, względnie jeszcze łatwiejsze — pływanie na boku. Kwestię jakości stylu można również mierzyć miarą niejako bezwzględną, np. zapytując się jakim stylem osiągnięto gdziekolwiek i kiedykolwiek najlepsze wyniki sportowe, na krótkich jak i na długich dystansach, badając jaki styl najlepiej i najharmonijniej rozwija mięśnie i organa wewnętrzne.

Najlepszym, najszybszym i najwspanialszym stylem jest pływanie krawlem. Toteż wszyscy ci, którzy mają jakiekolwiek szanse, jak i warunki, by styl ten opanować, winni to jak najszybciej uczynić. Krawl bowiem nie tylko w sposób najbardziej zupełny pozwala pływakowi zżyć się z żywiołem wody, ale również jest znakomitym ćwiczeniem na harmonijny rozwój mięśni, płuc i serca. Z wielu stron można by oświetlać jeszcze użyteczność poszczególnych stylów pływania. Dla nas wystarczy, gdy rozpatrzymy jeszcze wartość poszczególnych stylów ze względu na okoliczności, w jakich ich się używa oraz ze względu na bezpieczeństwo pływaka.



Leonid Mieszkow, rekordzista świata w pływaniu przekazuje swoje umiejętności najmłodszym radzieckim sportowcom.

Krawlem pływać można tak na wodach bieżących, jak i stojących (jezioro, morze), a zwłaszcza tam, gdzie celem jest szybkie przepłynięcie bądź krótkiego, bądź najdłuższego dystansu. Wartość krawla maleje jednak, gdy płynący znajdzie się na zbyt dużej, „krótkiej", „łamiącej się" fali, np. na morzu. Wtedy uderzająca raz po raz w ręce fala uniemożliwi mu posługiwanie się ruchami krawlowymi.

W takich warunkach praktycznym sposobem okaże się pływanie żabką względnie pływanie na boku. A zatem na miano dobrego pływaka, umiejącego poradzić sobie w każdej okoliczności, zasługuje tylko ten, kto potrafi posługiwać się największą ilością stylów. Ma to jeszcze tę wartość praktyczną, że przy przepływaniu bardzo długich dystansów, tj. kilku, kilkunastu lub kilkudziesięsiu km kolejna zmiana jednego sposobu pływania na drugi przynosi płynącemu zawsze wielką ulgę. Dlatego to może on angażować do pracy coraz to inne grupy mięśniowe — przez co jedne z nich odpoczywają, gdy drugie pracują.

Do tych rozważań dorzucimy jeszcze pewną uwagę o bezpieczeństwie pływaka na różnych terenach. Otóż wspomniałem, że na morzu przy dużej, a „krótkiej", „łamiącej się" fali nie można płynąć krawlem, jednak i w tym wypadku umiejętność i wprawa w posługiwaniu się tym stylem daje płynącemu nieocenione usługi. Bowiem nawet, gdy płynie on żabką względnie na boku, może sobie nic nie robić z systematycznego przelewania się wody przez głowę; przyswojona znakomicie umiejętność krawlowego — krytego — oddychania da mu możność wykorzystywania nawet najkrótszych chwil, w których usta nie są zanurzone — na dokonanie wdechu. Wskutek techniki oddychania i obycia się z ciągłym zanurzaniem głowy, pływak nie straci ogólnej orientacji przy zalewaniu głowy przez falę. Tę cenną umiejętność może wprawdzie osiągnąć przy pływaniu „krytą" żabką ,ale nigdy w tak wydatnym stopniu, bowiem tylko krawl jest tym dziwnym sposobem pływania, który zezwala na pełne zżycie się człowieka z wodą.

Czynnikiem dającym mocne podstawy do pełnego zżycia się z wodą jest umiejętność nurkowania i skoków. Dopiero zdolność zachowania się we wszelkich okolicznościach, umiejętność nurkowania, skoków, a nadewszystko doskonałe przyswojenie techniki oddechowej, wytwarza typ prawdziwego pływaka — nie tylko potrafiącego samemu sobie radzić z żywiołem, ale i zdolnego nieść pomoc innym.

Reasumując to wszystko powiemy: prawdziwie wzorowe wyszkolenie winno dać uczniowi zawsze wszechstronną umiejętność posługiwania się wszelkimi stylami. Oczywiście, że i w tym wypadku uczeń opanuje jedne style lepiej, inne gorzej. Zależy to już od wspomnianych indywidualnych uzdolnień i upodobań.

Zygmunt Wieliński.



TAKTYKA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

KILKA SŁÓW O SYSTEMIE „TRZECH OBROŃCÓW"

Gorące dyskusje wokoł właściwego systemu gry w piłkarstwie należą już do przeszłości. Na boiskach piłkarskich całego świata dominuje system powszechnie przyjęty „trzech obrońców"— jako najbardziej właściwy i najskuteczniejszy sposób atakowania i bronienia. Zanim do tego doszło, od skromnej sztuki taktycznej — gdzieś jeszcze u schyłku ubiegłego stulecia aż do 1925 roku, kiedy to zmiana przepisów o spalonym, stała się powodem systemu „trzech obrońców" — przewinęło się wiele pośrednich rozwiązań.

Te pierwsze były najprostsze i wystarczające na ówczesne umiejętności. Bramkarz stał między słupkami a 10 graczy goniło za piłką po boisku aby się wyżyć w indywidualnych akcjach bronienia i atakowania, według prostej zasady każdy dla siebie, bo partnera w drużynie uważało się jedynie za neutralnego, który nie przeszkadza ale i wzajemnie nie pomaga.





Z tego chaosu z czasem wyłonił się jeden obrońca dla asekuracji pozostawiony pod własną bramką lecz już wyraźnie obarczono go obowiązkiem powstrzymywania ataków.

Krok dalej w systemie, to dodanie mu do pomocy drugiego zawodnika.

Zmiana indywidualnych akcji napastników na grę zbiorową z wzajemną pomocą, zmusiła do podziału funkcji w drużynie na trzy linie: pięciu atakujących, trzech pomocników i dwóch obrońców. Systemy pośrednie, oparte na wybitnych zawodnikach, mogących przyjąć na siebie znacznie większe obowiązki w grze, od pozostałych kolegów, długo jeszcze gmatwały ścisłe ujęcie zasad systemu.

Wreszcie piłkarstwo po długich latach doświadczeń zatrzymało się na wiele czasu na powszechnie przyjętym systemie gry zwanym „otwartym" (rys. 1). System ten przetrwał całe łata, pamiętają go dawni bywalcy boisk i zawodnicy a o jego powszechności świadczy fakt, że nie miał w tym czasie dla siebie innego odpowiednika. Drużyny klubowe czy drużyny reprezentacyjne różniły się tylko samym stylem gry ale założenia taktyczne były te same we wszystkich krajach.

Charakterystyczną cechą tego systemu były właśnie trzy linie: atak, pomoc i obrona. Para obrońców czekała w pobliżu własnej bramki na atak przeciwnika kiedy udało mu przesunąć się przez linię pomocy. W tym wypadku fale napastników w ostatniej chwili na przedpolu bramkowym trafiały na te filary obrony, którym do wsparcia przydzieleni byli jeszcze boczni pomocnicy. Pięciu atakujących szachowało pięciu obrońców. W środku pola wszędobylski, środkowy napastnik broniącej się drużyny łączył wysiłki własnych napastników z akcjami kolegów z obrony. Napastnikami dowodził ich środkowy, posuwając się w jednej linii z całą piątką, która przemyślnymi zagraniami usiłowała sforsować obronę i nie dać się wciągnać na pozycję spalonego, o której decydowało posiadanie przed sobą dwóch przeciwników. Nic lepszego nie można wymyślić, tak sądzili ówczesni znawcy piłkarstwa, ten system daje możliwości wszelkich kombinacji, tak atakujących jak broniących a wyczekująca rola obrońców była dominującą cechą systemu, przy równym podziale ilości atakujących i broniących. Nie ważne już kto kogo wtedy krył i po jakich wycinkach boiska się poruszał bo wartością tego systemu była pięknie optyczna gra, nacechowana kunsztowną mozaiką podań.

Pewnego dnia padł grom piłkarski—zmiana przepisów o spalonym. Nowy przepis o spalonym daje niespodziewanie znacznie większe szanse akcji zaskakującej. Szybciej do bramki — to nowa dewiza i podstawy nowoczesnego systemu gry. Skuteczniej, szybciej i bezpośrednio do zagrożenia bramki przeciwnika — stały się wymaganiami dla twórców nowego systemu. Przetasowało dotychczasowe założenia gry według systemu „otwartego", z myślą aby wprowadzić więcej atakujących zawodników i to atakujących bardziej po bezpośrednich liniach zdążających wprost do bramki przeciwnika. Próbowano nazywać ten system „wzmocnionej defensywy", jednak bardziej słuszna jest nazwa „W M" (rys. 2) z uwagi na podobieństwo ustawienia się zawodników do tych liter, (ataku w linii W —obrony w linii M), ale Radziecka nazwa „trzech obrońców" najlepiej oddaje właściwości tego systemu i nic też dziwnego, że zdobyła sobie powszechność jej używania. Bo przecież zamiast dwóch obrońców mamy teraz trzech, przez wyciągnięcie z linii pomocy środkowego, pomocnika na wysokość obrońców. Cofnął się on do tyłu, ale w dalszym ciągu zachował on pozycję środkowego, przyjmując na siebie zupełnie wyraźnie kluczową rolę obronną. Stojąc na wysokości środka bramki przez jego właśnie pozycję przecinają się i krzyżują najbardziej czułe linie ataków przeciwnika i jego gra stała się głównym filarem obrony. Na niespodziewany atak najlepszą odpowiedzią jest cofnięcie tego zawodnika do linii obrony. Środkowy obrońca odpowiada całkowicie za bezpieczeństwo własnej bramki na jej przedpolu i staje się ostatnią instancją obronną. Boczni jego koledzy ustąpili mu nieco miejsca i rozeszli się na boki, bo tam właśnie może czychać nowe niebezpieczeństwo od szybkich i niebezpiecznych akcji skrzydłowych i z tej pozycji w miarę konieczności schodzą do środka pola przed bramką. Tymczasem dawniejszą rolę pomocnika, podążającego za własnym atakiem przejęli obaj boczni pomocnicy i z powodzeniem poruczono im tę samą rolę, jak poprzednio środkowemu, ale z wyraźnym poleceniem podziału wzajemnego tej funkcji. Wzmocniono ofensywę — bo zamiast jednego pomocnika wychodzącego daleko wprzód mamy teraz dwóch a więc znacznie skuteczniejsze i łatwiejsze możliwości istotnej pomocy napastnikom.





Środkowy pomocnik Parpan uważnie ubezpiecza obrońcę Barwińskiego wzmacniając linię obronną drużyny polskiej podczas mieczu z Węgrami.

Zostawmy tymczasem na boku ich rolę atakującą—powróćmy do obrońcy, w chwilach zagrożenia własnej bramki jak dawniej biorą udział w grze bloku defensywnego, uzupełniając wraz z obrońcami możliwości oporu przeciwko pięciu napastnikom. Wracając do ataku to skuteczność tego systemu polega na podniesieniu liczby atakujących, bowiem do pięciu dawnych dochodzi jeszcze dwóch bocznych pomocników. Stale więc zagraża bramce przeciwnika siedmiu atakujących — i w tym właśnie należy widzieć wartość systemu „trzech obrońców". Kto może niech atakuje, nie stawiamy sztywnych ram w podziale funkcji, nasz boczny pomocnik może i potrafi przy zachowaniu zadań obronnych, przejść niespodziewanie do ofensywy, zaskoczonej nawet celnym strzałem na bramkę przeciwnika. A cały system atakowania jest równie ściśle ułożony.

Pierwszy, niespodziewany atak wychodzi z daleko wysuniętych pozycji, jakie w głębi pola przeciwnika poleca się zająć środkowemu napastnikowi i skrzydłowym. To pierwsze tarany ataku, niespodziewanie przejmując piłkę, nie oglądają się wcale na resztę kolegów ale zdani na własne siły usiłują zbliżyć się bezpośrednio do bramki przeciwnika na odległość skutecznego strzału. Nie zawsze może się to udać, zwłaszcza, że trójka obrońców jest na to przygotowana. W takich wypadkach linię atakującą po chwilowej nieobecności uzupełniają obaj łącznicy. Ci ostatni bowiem zmienili również swoje role. Już nie tak jak dawniej, kiedy posuwali się z resztą napastników w jednej linii, ale obecnie operują znacznie głębiej w polu, bo nałożono na nich obowiązek stworzenia czwartej dodatkowej linii w drużynie. Liczmy jeszcze raz: obrona, pomocnicy, łącznicy cofnięci do tyłu i wysunięta trójka napadu — to przecież cztery linie, zamiast dotychczasowych trzech. Właśnie ci łącznicy z szybkością godną podziwu starają się włączyć do akcji ofensywnej skrzydłowych i środkowego, zwłaszcza na wypadek nieskutecznego pierwszego natarcia na bramkę przeciwnika. Może się i to nie udać, może pięciu napastników nie potrafi sforsować linii obronych a wtedy pozostaje jeszcze para bocznych pomocników, którzy z kolei przejmują na siebie rolę atakujących i wtedy cała siódemka graczy naciera skutecznie na bramkę przeciwnika.

Już ten pobieżny rzut oka na obowiązki zawodników i ciężar ich gry dowodzi wyraźnie, że boczni pomocnicy i łącznicy mają nałożone znacznie większe obowiązki, niż w dawnym systemie. Pierwsi z nich muszą tak samo dobrze rozwiązywać problemy obronne jak i atakujące i to wszystko na szerokim polu od własnej bramki aż do bramki przeciwnika. Łącznicy porzucić musieli wyłączność atakowania, bo wobec naporu przeciwnika w liczbie siedmiu muszą również wracać głęboko, aż do własnej bramki, dla zmniejszenia przewagi liczbowej napastnika. Takie zadania i obwiązki znacznie przewyższają dotychczasowe podziały funkcji w drużynie, może najbliższym tego był dawniejszy środkowy pomocnik, którego wartość umiejetności były decydujące dla całej drużyny. Trudno omówić wyczerpujaco wszelkie cechy systemu „trzech obrońców" zwłaszcza, że wiele odmian czy wariantów tego systemu wprowadza znaczne odchylenia od szablonowego ujęcia. Skuteczność nowoczesnej gry nie znalazła jednak dotychczas lepszego systemu, chociaż stale teoretycy piłkarstwa i trenerzy poszukują innych rozwiązań — czy znajdą — zobaczymy.

Tadeusz Foryś



System trzech obrońców w idealnym zastosowaniu przez moskiewskie „Dynamo".

Ballada o Johnie Patricku i Janie Patyku

(Wiersz Mirosława Łebkowskiego w opracowaniu inscenizacyjnym W. Lipniackiego i E. Szczudłowej)

Podajemy ten wiersz w opracowaniu recytacyjno-inscenizacyjnym dla 20-osobowej lub większej grupy wychowców.

Wiersz nadaje się na imprezy propagandowo-sportowe.

Ustawienie: grupa pierwsza (entuzjastów sportu amerykańskiego) — stoi z prawej strony estrady, zwrócona jak gdyby w kierunku bieżni. Grupa druga (robotnicy polscy (z lewej strony estrady zwróceni ku grupie pierwszej, na którą spoglądają z poczuciem dumy i godności człowieka pracy krajów socjalizmu.

Z boku — osobno — stoi narrator, który obiektywnie podaje pewne fakty z rozgrywającej się akcji.

Przy wygłaszaniu recytacji należy dużą uwagę zwrócić na właściwą interpretację słowa i odpowiednie podkreślenie różnic między sportem krajów kapitalistycznych a ideologią sportu w krajach demokracji ludowej i socjalizmu.

Pierwsza część musi być wygłoszona z wielką dynamiką i obrazowością, aby przez umiejętną interpretację i (oszczędne) gesty odtworzyć rozgrywające się zawody i szał tłumów.

Druga zaś musi być powiedziana dumnie i z głębokim odczuciem roli sportu, który podnosi sprawność fizyczną robotników i chłopów, i zwiększa ich wydajność pracy, a przez to wzmacnia siły obrońców Pokoju.

Narrator:
Na półmisek stadionu wylała się cisza.
Nawet maszt olimpijski przestał się kołysać.
I przestała łopotać flaga biało-śnieżna,
pochyliła się nisko, by być bliżej bieżni.
Bo — na bieżni fenomen dwudziestego wieku
Murzyn — John Patrick ustalił światowy rekord.

Sprawozdawca radiowy:
Już stanęli na starcie. —

Głos z trybuny:
Czujni! Zwarci!

Sprawozdawca radiowy:
Starter ostatni sygnał dał!

Grupa I-sza:
Strzał! —

Sprawozdawca:
Poszli!
Różnobarwne koszulki na czarnej bieżni wstędze.

Głosy z trybuny:
Prędzej! Prędzej!

Głos pojedyńczy:
Pamiętaj hasło olimpijskie:
Szybciej! Wyżej! Mocniej!

Grupa I-sza:
Szybciej! Wyżej! Mocniej!

Sprawozdawca:
Na bieżni trwa wciąż walka —
na życie i śmierć.
O metr — o pół — o ćwierć.
Na twarzy pot, na twarzy pył.
Jedno spojrzenie w tył —
Ten drugi o metr — nie dalej.

Głos pojedyńczy:
Serce ostatkiem sił wali . . . . .
Ostatkiem sił! Ostatkiem!

Głos pojedyńczy:
Przed oczyma płatki padają jak śnieg...

Sprawozdawca:
Potworny bieg. —

Głos pojedyńczy:
Na twarzy pot!
Białe dłonie rzucają kwiaty.

Głos pojedyńczy:
Na twarzy kurz!

Głosy z trybuny:
Ostatnia prosta!

Sprawozdawca:
Taśma! —

Grupa I-sza:
Już . . . . .

Sprawozdawca:
Stadion oszalał. Stadion się wściekł.

Głos pojedyńczy:
Wspaniały bieg!

Grupa I-sza:
Wspaniały bieg!

Narrator:
Tłum reporterów. Tłum fotografów.
John Patrick rozdaje krzywe autografy.
Trzask aparatów, magnezji błyski:
John Patrick — z daleka John Patrick z bliska.
John Patrick — z przodu, John Patrick z boku.

Sprawozdawca:
Cztery kobiety zdeptano w tłoku.

GRUPA II-ga:

ROBOTNICY
Biały tłum wyje, białe dłonie biją brawa.
Białe dłonie rzucają kwiaty.
(mówią z ironią)

Robotnik:
A jutro bratu
Zarzucają na szyję stryczek.

Narrator:
Radiowy sprawozdawca zachrypł w swojej budzie
Chciałby przekrzyczeć tłumy.

Sprawozdawca:
Psze państwa . . . . .

Narrator:
Zapiał, ale zgubił wątek. —

Sprawozdawca:
Wspaniale. Wspaniale.
O trzy dziesiąte. . . . .

Głosy z trybuny:
Wydawca „News Sport"
ze wzruszenia przetarł okulary:

Dziennikarz:
Potrójny nakład — tyle dolarów!
Sensacja!

Narrator:
Iskrowniczki się śpieszą.
Na cały świat depesze.
Do krajów bliskich, dalekich.

Głos pojedyńczy:
San Francisko!

Głos pojedyńczy:
Sydney!

Głos pojedyńczy:
Pekin!

Robotnik z grupy II-ej:
Niechaj dziś kulis zapomni o nędzy,
bo John Patrick przebiegł prędzej . . . .

Robotnik:
O trzy dziesiąte sekundy.

Grupa robotników:
John Patrick — pół bóg — pół człowiek.

Robotnik:
Niech grecki partyzant się dowie.
O Johnie Patricku w chwili,
gdy krew dłonią brudną
z czoła będzie wycierał.

Robotnik:
Może lżej mu będzie umierać.

. . . .

Robotnik:
(przodownik pracy)
Lecz słuchaj — w naszym kraju
chłopcy również biegają.
Lecz nie dla cudzych dolarów. —

Robotnicy:
U nas wygrany wyścig to nie koniec
bo bieg zaczęty na stadionie
trwa w życiu dalej.

Robotnica:
Patrz! W wielkiej fabrycznej hali
tokarki stoją szeregiem!

Robotnicy:
(skandują rytmicznie)
Maszyny w pełnym biegu
Migają lśniące uchwyty. —
Tu czasem nóż zazgrzyta —
tam stuknie koło zębate. —

Przodownik pracy:
O jedną z maszyn oparty
pracuje Jan Patyk.
Niebieski fartuch,
ochronne okulary
i ręce czarne od smaru,
czarniejsze niż Jana oczy,
w których radość błyska.

Robotnica:
Jan Patyk dziś normę przekroczył!

Robotnik:
Jan Patyk toczy
śruby do traktora.
I dziś wykonał o trzy
więcej niż wczoraj!

Narrator:
Tu walcie brawa —
tu rozdziawcie paszcze.

Robotnicy
(skandują rytmicznie)
Pas transmisyjny miarowo klaszcze.

Robotnica:
Jan Patyk nie dba o brawa.

Robotnik:
Zwykła sprawa.

Robotnicy:
Codzienna sprawa.

Wszyscy:
WIELKA SPRAWA.

Robotnicy:
Jan Patyk tak spieszy się dla niej.

Robotnik:
Szybciej!

Robotnicy:
Lepiej!

Robotnice:
Taniej!

Robotnik:
Migają w pośpiechu ręce.

Robotnik:
Lepiej!

Robotnica:
Taniej!

Wszyscy:
Więcej!

Robotnica:
By się pod towarami półki gięły w sklepie.

Robotnica:
Szybciej!

Robotnik:
Więcej!

Wszyscy:
Lepiej!

Narrator:
John Patrick zdobył medal — nic więcej. —

Przodownik pracy:
A nam trzeba stu tysięcy
zdrowych Janów Patyków!
Stu tysięcy!
Hej na start!

Wszyscy:
NA START!!!
(Robotnicy wychodzą w takt Marsza Sportowego lub innej piosenki o pracy).

Rozrywki umysłowe

LOGOGRYF SKŁADOWY

Do figury wpisać poziomo (od 1 do 6) i pionowo (od 7 do 21) 21 wyrazów o poniższym znaczeniu. Litery w oznaczonych polach, czytane w kolejności wyrazów dadzą rozwiązanie.

ZNACZENIE WYRAZÓW: 1. Żołnierz służby technicznej. 2. Narzędzie rolnicze. 3. Roślina warzywna. 4. Straż, posterunek. 5. „Z powrotem" — inaczej 6. Część trumny. 7. Taniec ludowy. 8. Krupy ze zboża. 9. Uczony radziecki, konstruktor aparatu radiowego. 10. Utwór literacki niewierszowany. 11. Święta księga Mahometa. 12. Pełen wzniosłości i powagi sposób mówienia. 13. Rzeka we Francji. 14. Abażur szklany u lampy. 15. Zajmujący się muzyką. 16. Miasto w Polsce. 17. Zatyczka do butelek. 18. Rodzaj zboża. 19. Przyrząd do podnoszenia ciężarów. 20. Tłuszcz jadalny. 21. Ogół czasopism.

Jan Sadowski, Łowicz.

ARTYMOGRAF

W podaną figurę należy wpisać rzędami pionowymi pięć wyrazów o poniższym znaczeniu. Następnie ustawić wszystkie litery w kolejności liczb (1—19) — i odczytać rozwiązanie.

ZNACZENIE WYRAZÓW: 1. Zwierzę wymarłe. 2. Banie, arbuzy. 3. „Co" w języku niemieckim. 4. Drzewo liściaste. 5. Duchowny prawosławny.

A. Krawczyk, Łódź.

ROZWIĄZANIE ZADAŃ UMIESZCZONYCH W NR 11 „SPORTOWCA"

1. **Arytmograf rysunkowy**: „Święto Kultury Fizycznej" (Cieślik, Turek, Jędrzejewska, Stawczyk, Franuś, Proniewicz).
2. **Rebusik:** „Sportowiec".
3. **Skakanka**: „Cała młodzież wiejska w szeregach LZS.

NAGRODY KSIĄŻKOWE wylosowali ob. ob.: 1. Jurko Waldemar, Warszawa, ul. Mickiewicza 21/6, 2. Zdzisław Bański, Biedrusko k. Poznania poczta polowa 5824 jedn. wojsk. 1657, 3. Andrzej Fryś, Andrychów, ul. Jedności Robotniczej 51, 4. Józef Kawałko, wieś Rachodoszcze, gm. Suchawoła, pow. Zamość, woj. lubelskie, 5. Józef Wagner, Szopienice, ul. Piastowska 5, 6. Adam Moczorod, wieś Radłówka 53, p-ta Lwówek Śl., Dolny Śląsk, 7. pchor. Albert Jungheit, Oficerska Szkoła Polityczna, Łódź, 8. Zenona Michszteldt, Bydgoszcz, ul. Kościuszki 12 m. 3.

Za rozwiązanie przynajmniej jednej z podanych wyżej zagadek Redakcja przeznacza do rozlosowania szereg wartościowych nagród książkowych. Rozwiązania zadań nadsyłać należy pod adresem Redakcji „Sportowca" z dopiskiem na kopercie: „Rozrywki umysłowe" do dnia 1 września br.

GRAMY w SZACHY

Przestudiowaliśmy parę interesujących końcówek, w których jedna strona miała materialną przewagę na jednym skrzydle. Ale nie zawsze zdarzają się takie przychylne układy. Bardzo często strona przeciwna ma jakieś korzyści w pozycji, które umniejszają przewagę atakującego. Bardzo niebezpieczne są pozycje, gdy jedna strona ma przewagę piona na skrzydle królewskim, a druga na hetmańskim. Zapoznajmy się z takim przykładem; omówimy go idąc śladami wywodów byłego mistrza świata J. R. Capablanki, który podaje następujące wskazania:

Oto pozycja bardzo prosta, a pomimo to wysoce interesująca. Na pierwszy rzut oka — pozycja jest raczej korzystna dla czarnych. Ich K uzyskał stanowisko dominujące na środku szachownicy, czarne piony są zaawansowane. Natomiast białe piony stoją na wyjściowej pozycji, K zaś na trzeciej poziomej nie ma wielkiej swobody ruchów. Faktycznie jednak przewaga zależy od tego, kto ma posunięcie. Jeżeli ruch wypada na czarne grają one a6—a5 co daje im przewagę i białe będą miały bardzo duże trudności, aby uzyskać nierozegraną. Powinny one grać 2. b2—b3.

Zupełnie inaczej gramy, jeśli białe są na ruchu; białe mogą osiągnąć zdecydowaną przewagę i wygrywają łatwo. W tej sytuacji wygrywającym posunięciem jest 1. b2—b4! I tu zastanowiwszy się wykrywamy ważne prawo, podstawowe prawo ekonomii, a mianowicie — **należy zawsze zagrywać takim pionem, który potrafi unieszkodliwić dwa piony przeciwnika.** Tym ruchem białe zniweczyły przewagę materialną czarnych na skrzydle hetmańskim i tym samym uzyskały przewagę, dysponując dwoma pionami na skrzydle królewskim. Teraz po 1... Kd5—e5 najlepiej zagrać 2. g2—g3, aby nie dopuścić czarnego K na f4. Najciekawszy jest jednak wariant po 1... Kd5—c6. Czarne planują sforsowanie piona przez 2. Kc6—b6 i 3. a6—a5. Teraz pokazuje się, że atak białych jest znacznie szybszy. Białe bowiem natychmiast awansują piony, a więc 2. g2—g4! 3. h2—h4 i wygrywają łatwo. Naturalnie ciężkim błędem byłoby 2. h2—h4?, gdyż wtedy czarne miałyby sposobność zrewanżować się ruchem 2... h7—h5! i dla odmiany czarny pion uzyskuje dominujące stanowisko i paraliżuje siłę obu białych pionów. Stąd wypływa druga ważna zasada w grze końcowej, należy przede wszystkim **awansować tego piona, który nie ma zagrodzonej drogi przez piona przeciwnika, stojącego na tej samej linii pionowej.**

Te dwie zasady są niezwykle ważne i należy o nich zawsze pamiętać, gdyż nie dopuszczają one do wyjątków, a podobne pozycje zdarzają się w grze praktycznej stosunkowo często. Zresztą zasady te są zgodne ze zdrowym ludzkim rozsądkiem, gdyż zawsze jest korzystnie bronić się możliwie najmniejszymi siłami, by resztę zużyć na poprowadzenie zwycięskiego ataku. Dokładne przestudiowanie naszego przykładu jest rzeczywiście pouczające dlatego proponujemy naszym Czytelnikom rozważenie wszelkich możliwości obronnych zarówno gdy zaczynają białe jak i czarne.

Odpowiedzi Redakcji

Ob. Laurosiewicz, Gdańsk.
Najlepszy wynik osiągnęliście w trójskoku. Przy rozwiązywaniu „Rozrywek Umysłowych" odgadnięcie jednego zadania upoważnia do ubiegania się o nagrodę. Książka pt. „Skoki" St. Zakrzewskiego kosztuje 190 zł.

Ob. Majewski, Brodnica.
Karny odgwizdany przez sędziego winien być wykonany — chociaż przepisowy czas trwania meczu już się skończył.

Ob. Kowalski, Kraków.
Sprawa usprawnienia kolportażu „Sportowca" jest w trakcie załatwiania.

Ob. Dobrowolski, Żyrardów.
Niestety, książki, o którą pytacie, nie posiadamy — szukajcie w antykwariatach.

Ob. Ronarski, Puławy.
Historia rekordów Polski biegu na 100 m kobiet, przedstawia się następująco:
Rok 1923 — Szmendziakówna 14,8 sek. Rok 1923 — Rzeźnicka 14,1 sek. Rok 1925 — Czajkowska 14,0 sek. Rok 1926 — Woynarowska 13,6 sek. Rok 1927 — Gędzirowska 13,4 sek. Rok 1928 — Breuerówna 13,0 sek. Rok 1936 — Walasiewiczówna 11,6 sek.

SIENIAWA DAJE JUŻ PIERWSZE REZULTATY

Kolega Zdzisław Sarnowski, były uczestnik Kursu WF w Sieniawie, o którym reportaż zamieściliśmy w 12 numerze naszego pisma, nadesłał do naszej redakcji list, który zamieszczamy poniżej:

Na kurs WF przybyłem z odległych stron, aby w oddalonej Sieniawie zdobywać wiedzę sportową, niezbędną dla rozwoju LZS-u w mej rodzinnej wiosce. Do tego czasu LZS, którego jestem członkiem, nie przejawiał należytej żywotności. Brak wyszkolonego instruktora, a więc w konsekwencji nieznajomość techniki, stylu — dawały nam się dotkliwie we znaki.

W pierwszej połowie maja przyszła do nas wiadomość, że kurs WF w Sieniawie organizowany przez GKKF czeka na młodych sportowców wiejskich, aby przygotować ich do pracy w rodzimych LZS-ach. Na walnym zebraniu Zespołu wybór padł na mnie — taka jest wola ogółu, a dla mnie niespodziewany zaszczyt; mam przecież zostać fachowym kierownikiem pracy mojego LZS-u.

Stojąc w oknie wagonu snułem plany na przyszłość; już nie będą moi koledzy grali nieprawidłowo w siatkówkę, błędnie miotać kulą, rzucać oszczepem, dyskiem. Nauczę ich nowych, nieznanych im dotychczs, dyscyplin sportowych, nauczę prawdziwie sportowego życia.

Koledzy moi, robotnicy, małorolni chłopi, młodzież szkolna — czekali niecierpliwie na mój powrót przez całe sześć tygodni. Listy nadchodzące od nich, zawierające często opisy ich niepowodzeń, dawały mi silnego bodźca do pracy. Starałem się tym sprawniej rzucać kulą, lepiej poznać teorię biegów, skoków... Pod czujnym okiem kierownika kursu — Sabana, instruktorów — Zajączkowskiego, Pieli, Bali, Kroguleckiego — stawałem się zwolna świadomym wiejskim sportowcem.

Czas upływał szybko — rosła moja wiedza sportowa, rosło zrozumienie Ludowego Sportu Polskiego, rosła miłość do Ojczyzny dającej nam, zapomnianym w sanacyjnej Polsce kopciuszkom wiejskim, możliwość pełnego rozwoju, szerszego oddechu, prawdziwego życia...

Była noc, stałem znów w oknie wagonu — wiozłem do mej wsi wiedzę o Polsce Ludowej, o nowym szczęśliwym jutrze naszego wiejskieo życia.

Nazajutrz po powrocie, wraz z kolegami, wzięliśmy się żwawo do pracy...

Dziś (na prawidłowych już teraz boiskach) prawidłowo rzucamy kulą, dyskiem, oszczepem, lepsze uzyskujemy czasy w biegach, wyżej i dalej potrafimy skakać. Uczymy się dalej my, uczą się od nas okoliczne zrzeszone i dzikie zespoły. Zapulsowała gorącym życiem sportowym nasza okolica...

Obóz sieniawski dał już pierwsze rezultaty!

Ideologiczną i sportową wiedzę zdobytą na sieniawskim obozie WF ponieśli jego byli uczestnicy wzdłuż i wszerz naszego kraju z korzyścią dla Ludowego Sportu Polskiego, dla naszej Ludowej Ojczyzny.

Warunki prenumeraty:
w prenumeracie indywidualnej:
miesięcznie 60 zł, kwartalnie 170, półrocznie 340 zł, rocznie 680 zł;
w prenumeracie zbiorowej (ponad 10 egz.);
miesięcznie 50 zł, kwartalnie 150 zł, półrocznie 300 zł, rocznie 600 zł.
Prenumeratę wpłacać należy na konto PKO I-11-459

REDAGUJE KOLEGIUM REDAKCYJNE
B-117591

WYDAWCA — Główny Komitet Kultury Fizycznej
Redakcja — Warszawa, Mazowiecka 7, telefon 704-82
Administracja — Warszawa, Nowowiejska 31
Rotograwiura Drukarni, „Prasa Wojskowa" w Warszawie.

Sportowca



SPORTOWCY NA WCZASACH (rys. Edward Alaszewski